



Combinarea alimentelor și Digestia

101 modalități prin care să-ți
îmbunătățești digestia

Steve Meyerowitz



STEVE MEYEROWITZ

Food Combining and Digestion. 101 Ways to Improve Digestion

Copyright © 2002, Steve Meyerowitz

Copyright original © 1987, 1989, 1990, 1991, 1993, 1996, Steve Meyerowitz

All rights reserved. No part may be reproduced by electronic, photocopy, or other means without prior permission.

Descrierea CIP a Bibliotecii Naționale a României

MEYEROWITZ, STEVE

Combinarea alimentelor și digestia : 101 modalități de îmbunătățire a digestiei / Steve Meyerowitz ; trad.: Iancu Otilia Octavia. - Otopeni: Benefica, 2010

ISBN 978-973-88804-8-1

I. Iancu, Otilia Octavia (trad.)

613.24

Traducere: Otilia Octavia Iancu

Redactare: Alexandra Reocov

Design copertă: Brandbuilders

COMENZI PENTRU LIBRARI

ȘI DISTRIBUTORI DE CARTE

Mobil: 0721.101.888

Tel: 021.323.19.85

Fax: 021.323.53.71

E-mail: office@editurabenefica.ro

www.editurabenefica.ro

Printed in Romania

Copyright © Editura BENEFICA, Otopeni, 2010

Colecția: *Carte de sănătate*

Toate drepturile rezervate pentru ediția românească

Cuprins

Introducere. Artă de a combina alimentele	5
Legile combinării alimentelor	9
Cantitatea – prima lege a digestiei	13
Frecvența – a doua lege a digestiei	19
Conștientizarea actului de a mânca – a treia lege a digestiei	27
Regula succesiunii alimentelor – a patra lege a digestiei	43
Chimia – a cincea lege a digestiei	69
Candida, paraziții și dezechilibrul microflorei intestinale	91
Sindromul intestinului permeabil și boala inflamatorie intestinală	99
Alte aspecte care influențează digestia	109
Dieta perfectă	129
Dieta imperfectă.....	135
Tehnici de îmbunătățire a digestiei	143
Înțelepciunea alimentației sănătoase	163
Glosar	175
Bibliografie	179
Index	181

INTRODUCERE

*Cu adevărat fericit nu poți fi decât dacă ești perfect
sănătos, iar sănătatea perfectă nu există fără o
supraveghere atentă a apetitului.*

- Mahatma Gandhi

Arta de a combina alimentele

Combinarea alimentelor este procesul prin care ne stabilim mesele astfel încât stomacul nostru să rămână tânăr și sănătos. Nimănui nu-i place să fie deranjat la stomac, iar o dietă neadecvată poate cu siguranță să vă strice ziua. Gaze, indigestie, balonări, arsuri la stomac, reflux gastro-esofagian, toate acestea sunt simptome frecvente în societatea modernă. Medicamentele destinate calmării acestor afecțiuni sunt printre cele mai bine vândute produse farmaceutice.

Artă sau știință?

Majoritatea oamenilor consideră combinarea alimentelor o știință guvernată de legile chimiei. Pentru digerarea proteinelor e nevoie de un mediu acid, digerarea amidonului necesită enzime alcaline, zaharurile precum lactoza au nevoie de enzime specifice cum ar fi lactaza ș.a.m.d. Dacă digestia ar fi fost doar o chestiune de combinații chimice, am fi putut rezolva toate problemele cu ajutorul unui grafic de combinare.

Într-adevăr, mulți oameni umblă cu astfel de grafice în buzunare și se chinuie cu ele la fiecare înghițitură. Deși purtăm un respect deosebit științei care susține combinarea alimentelor și ne supunem chimiei, există și alți factori, neștiințifici, care joacă un rol extrem de important în eforturile noastre de a îmbunătăți digestia.

Când vine vorba de digestie, totul contează. Stilul de viață, emoțiile, atitudinea, timpul, obiceiurile și mediul, toate participă la „arta” combinării alimentelor. Întreg scenariul vieții noastre se reflectă în eficiența stomacului nostru. Digestia nu este doar ingerarea și eliminarea mâncării. Ea constă în absorbția și asimilarea nutrienților pentru a crea și a repara celulele și în hrănirea corpului „ca întreg”. Într-un anumit sens, cartea de față are scopul practic de a vă învăța regulile unei alimentații sănătoase. Prin aceasta nu înțelegem doar ce, unde, cum, când și de ce mâncăm, ci ne referim și la conștientizarea întregului proces de hrănire.

Procesul alimentar cuprinde tot ceea ce ne înconjoară, acțiunile noastre, locurile în care mergem, indiferent de țară sau cultură. Interacțiunile noastre sociale sunt strâns legate de întrebări precum: „Ai mâncat?”, „Ce vrei să mănânci?”, „Unde mâncăm?”, „Când vrei să mănânci?”. Dacă nu ne-am mai hrăni, lumea ar fi cu totul alta. Din păcate, mulți ar simți cât de goală este viața lor. Alții nu ar ști ce să facă cu timpul liber. Încercați să țineți post din când în când și veți vedea cum lumea voastră se va schimba.

Corpurile noastre sunt înzestrate cu un sistem miraculos care poate digera chiar și cele mai nefericite

combinații de alimente, atâta timp cât nu exagerăm. Pentru a avea o digestie optimă și o sănătate de invidiat, trebuie să ne cunoaștem limitele și să devenim conștienți de ceea ce mâncăm în timpul meselor. Din păcate, cei mai mulți dintre noi petrec atât de mult timp la serviciu, încât uită să își mai îngrijească trupurile și nu mai țin cont de ceea ce mănâncă. Indigestia este un exemplu. Ea ne spune să ne oprim și să fim atenți la ce mâncăm. Cu stomacul nostru trebuie să ne purtăm precum cu un copil. Cu blândețe. Savurați fiecare bucatăică, fiecare înghițitură de apă! Nu vă mai gândiți să numărați enzimele și vitaminele. Chimia organismului nostru este mult prea complexă pentru ca mințile noastre conștiente să o poată înțelege. Însă putem face o schimbare prin cultivarea unor obiceiuri alimentare sănătoase și prin evitarea celor rele. Pentru început, trebuie să mâncăm mai puțin, iar mesele noastre trebuie să fie mai puțin complexe. Animalele mănâncă un singur aliment odată. Scopul vostru unic trebuie să fie acela de a vă simplifica mesele. Mâncați responsabil, corect și cu bun simț. După cum spune Swami Digestananda la sfârșitul acestei cărți, mai presus de toate, bucurați-vă de mâncare și fiți fericiți, apoi digerați fiecare îmbucătură.

Sproutman ®
Steve Meyerowitz

Legile combinării alimentelor

Actul descompunerii și digierării alimentelor eliberează forțele inerente din ele, forțe asociate cu combinațiile complexe ale organelor. Nutrienții materiali sunt astfel transformați în energii care hrănesc sistemul nervos și creierul... Mâncarea este un element benefic doar în măsura în care spiritul individual o transformă în mod activ.

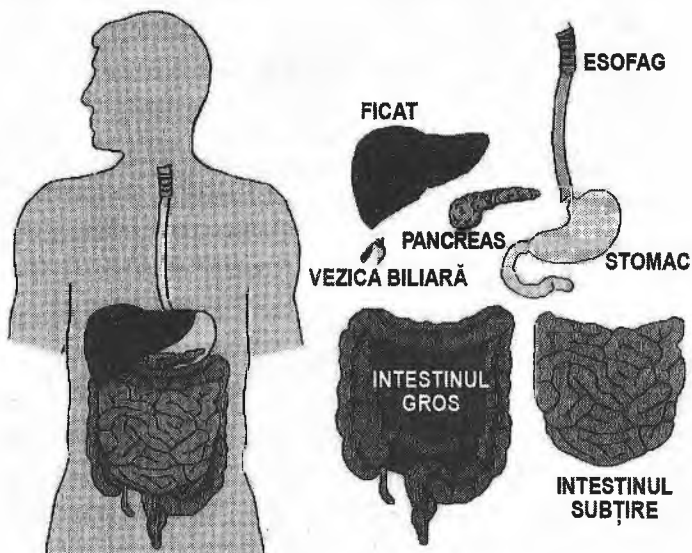
- Rudolf Hauscha

Ești ceea ce mănânci

Legi? Nu. Corpul uman nu funcționează ca un sistem guvernamental, pe baza unor legi politice. Este un sistem guvernat de legile fizicii. Ca în orice sistem, când aceste legi sau restricții sunt încălcate, apar problemele. În cea mai mare parte, efectele negative nu sunt evidente imediat. La fel ca atunci când un buget ministerial este deficitar, perseverăm, oricât de neîndemânatic, prin promovarea unei politici de deficit bugetar. Efectele nesocotirii acestei legi economice vor fi puternic resimțite de generațiile viitoare. Economia poate suferi depresiuni, inflație, creșteri de impozite sau șomaj. Cineva va plăti pentru toate acestea.

În același mod, puteți să nesocotiți „legile” corpului vostru fizic și să „plătiți” la un moment dat în viață –

prin simptome precum intestin iritabil, hipoglicemie, fibromialgie, ulcer, artroză, eczeme, cancer de colon etc. Unii dintre noi plătim imediat prin crampe stomacale, flatulență, diaree sau indigestie. Dar majoritatea dintre noi trăiesc cu afecțiuni minore ani întregi și nu le acordă nici un fel de atenție. De vreme ce nu știm ce trebuie să facem în această privință, decidem că este doar o neplăcere și o ignorăm. Unii merg la medic, iar dacă aceștia din urmă nu găsesc nimic, afecțiunea este în continuare ignorată. Doctorii medicinei convenționale sunt competenți în diagnosticarea problemelor acute, însă întâmpină dificultăți în tratarea unora dintre afecțiunile cronice descrise mai sus. Adesea, răspunsul se regăsește în ceea ce mâncăm și în felul în care o facem. Multe afecțiuni sunt legate de alimentație. Este adevărat – „Suntem ceea ce mâncăm”. Chiar și medicii încep să recunoască acest fapt. Membrii Institutului Național American pentru Cancer (The National Cancer Institute) susțin că ar trebui să mâncăm alimente bogate în fibre și să mărim aportul de fructe și legume proaspete. Ei recomandă până la cinci porții de fructe sau legume pe zi. Chiar dacă ai 50 de ani și ai descoperit recent că ai ulcer sau numai 5 ani, dar îți apar bubițe după ce consumi citrice, există anumite reguli de digestie pe care trebuie să le respecti dacă vrei să fii sănătos.



*Digestia nu este doar ingerarea și eliminarea mâncării.
Ea constă în absorbția și asimilarea nutrienților pentru a
crea și a repara celulele și în hrănirea corpului
„ca întreg”.*

CANTITATEA

Prima lege a digestiei

În general, omenirea, odată cu îmbunătățirea produselor culinare, mănâncă de două ori mai mult decât le cere natura.

- Benjamin Franklin

Fiecare om are limitele lui. Stomacurile noastre au multe în comun cu un sistem fizic. La fel ca în cazul unor mașini, acestea variază în funcție de mărime, de cantitatea de sucuri gastrice disponibilă, de puterea și conținutul acestor sucuri și de capacitatea lor de a se reface. Așadar, dacă vrei să speli un covor mare, îl duci la spălătorie, pentru a nu suprasolicita mașina de spălat. Mașinile de spălat au limitele lor și ar fi bine să ne gândim că și sistemele noastre digestive au propriile limite.

Oamenii nu acordă suficientă atenție stomacurilor lor. Publicitatea ne păcălește transmițând mesaje prin care primim asigurări că putem consuma orice. Tânjim după un meniu „Big”. Reclamele televizate proslăvesc un „cheeseburger dublu cu murături, ceapă, roșii, varză, cartofi prăjiți, sos Worcestershire, totul într-o chiflă cu semințe de susan”. Este de prisos s-o spunem – mult mai puțină mâncare! Și nu uitați de paharul mare cu suc sau milk-shake-ul. Apetitul nostru depășește cu mult puterea stomacului nostru. Parafrazând o zicală, putem spune

că ochii sunt mai mari decât stomacul. Putem obține o digestie optimă pe termen lung – și deci sănătate – dacă nu uităm că stomacurile noastre nu pot digera atât de mult. Omul poate supraviețui cu o treime din consumul zilnic. Celelalte două treimi aduc mari profituri industriei medicale și celei a asigurărilor de sănătate.

Noi suntem cauza care provoacă indigestia. Cum ar fi ca în orașul tău să aibă loc o paradă grandioasă, una atât de mare încât, la sfârșit, curățenia să dureze o săptămână? Cetățenii acestui oraș vor fi supărați pentru că desfășurarea normală a vieții și transportul vor fi afectate mult timp. Evident, a fost distractiv, dar a depășit cu mult capacitățile orașului. La fel, ai putea să vă muștruluiți copilul pentru că mizeria din camera lui e imposibil de strâns fără ajutorul cuiva. Ai putea cheltui mai mulți bani decât v-ați permite să plătiți la sfârșitul lunii. Indiscutabil, trăim într-o societate cu o gândire deficitară. Dar nu putem învinovăți societatea pentru indigestia de care suferim.

Păstrarea unui jurnal

Așa cum hotărârea de a fi un om sănătos impune alegerea unei vieți sănătoase, la fel și drumul către o digestie mai bună începe cu atitudinea pe care o are fiecare față de mâncare. Clarificați-vă intențiile! Dar cum să faceți asta? O modalitate ar fi aceea de a ține un jurnal. Monitorizați-vă obiceiurile alimentare! Gândiți-vă singuri la alimentele care nu vă fac bine. Și notați în jurnal. Faceți-o cu atenție. Notați-vă obiceiurile alimentare. Veți fi surprinși să vedeți cât de tentantă este cu adevărat mâncarea. Veți fi surprinși chiar să vedeți cum, în mod repetat, sunteți seduși de obiceiuri autodistructive. Încă o dată,

disciplina este singurul vostru aliat. Recitiți jurnalul. Folosiți-l pentru a vă schematiza intențiile. Soluțiile vor fi evidente. Poate aveți un apetit nemăsurat și consumați alimentele din disperare. Dar întrebați-vă de ce? Ați suferit de foame în copilărie? Dacă acest lucru nu mai e valabil, atunci n-ar fi timpul să renunțați la obicei? Sau poate terminați mereu tot ce aveți în farfurie, indiferent de cât e de plină aceasta. Ați fost obligați să terminați tot din farfurie când erăți mici? Aceste restricții aparent utile în trecut ar putea avea efectul opus în prezent, deoarece nu mai pot fi aplicate circumstanțelor de acum.

Cea mai bună strategie este să conștientizați ceea ce mâncați și să consumați porții mai mici. Multe persoane, care nu au avut sau nu au parte de dragoste, au compensat această lipsă prin obiceiuri alimentare nesănătoase. Vă lăsați copleșiți de atâtea mâncăruri ispititoare și atrăgătoare care vă oferă plăcerea ce substituie dragostea pierdută. Dacă aceste situații nu se mai întâlnesc în viața voastră curentă, atunci trebuie să învățați cum să scăpați de vechile obiceiuri. Disciplina vă va salva! Analizați-vă cu ajutorul jurnalului. Studiați-l, apoi planificați-vă intențiile. Ar trebui chiar să meditați asupra acestora sau să creați afirmații zilnice. Aceste instrumente vă ajută să vă concentrați asupra scopurilor.

*Omul poate supraviețui cu o treime din consumul zilnic.
Celelalte două treimi aduc mari profituri industriei
medicale și celei a asigurărilor de sănătate.*

Supraconsumul

Supraconsumul este cauza numărul unu a indigestiei. Un exemplu perfect îl reprezintă societatea americană. În străinătate, turiștii americani sunt adesea recunoscuți după mărimea burților. În farmaciile din SUA, medicamentele împotriva acidității, laxativele și remediile pentru durerile de cap – din cauza supraalimentării – se află în topul vânzărilor. Denumiri precum Alka-Seltzer, Roloids și Tums sunt sinonime cu America. Statele Unite au devenit o societate Di-Gel¹ în care singurele lucruri care mai pot fi digerate cu succes sunt reclamele de la televizor.

Metoda jurnalului este ideală pentru păstrarea disciplinei și limitarea supraconsumului, precum și pentru evidența greutății voastre. Dar cei care sunt suficient de curajoși pot face un pas înainte cerând ajutorul prietenilor. Aceștia vă pot susține și consilia. Desigur, puteți lucra cu profesioniști, psihiatri sau consultanți, dar prietenii au avantajul de a vă fi alături atunci când mâncați. Ei pot observa obiceiurile culinare pe care singuri nu sunteți în stare să le vedeți. Dacă-i rugați frumos, prietenii vor dori sincer să vă ajute și nu vor izbucni în râs la auzul rugăminții voastre. (Alegeți-vă prietenul potrivit!) Prietenul vostru este partenerul de la masă și cel care vă sfătuiește și care relaționează cu voi în calitate de observator atent. Aveți nevoie de un al treilea ochi, așa cum actorii au nevoie de regizorii de film. (Pentru mai multe informații cu privire la greutate, vezi p. 172)

¹ Di-Gel este un medicament folosit la calmarea arsurilor, a acidității și a durerilor de stomac. (*n. red.*)

Vă umpleți gura cu mai mult decât puteți mesteca? Masticația incompletă înseamnă înghițire prematură, ceea ce poate produce un lanț de reacții secundare. Poate sunteți tipul de persoană care vorbește în timp ce mănâncă? În acest fel, aerul pătrunde în stomac, iar cantitatea de mâncare mestecată pe jumătate este mai mare. Sau poate faceți parte dintre persoanele care mănâncă foarte repede și care termină burgerul dintr-o singură mușcătură!? Poate beți multă apă după fiecare înghițitură. Oricât de ciudate ar fi obiceiurile voastre (fiecare are câteva), lăsați-vă prietenul să devină oglinda voastră. De acord, s-ar putea să pierdeți câțiva prieteni din cauza acestor deprinderi respingătoare! Însă dacă doriți să vă păstrați oamenii dragi aproape, veți fi cu atât mai motivați să corectați aceste nesăbuițe. Această metodă vă ajută să vă exteriorizați obiceiurile mai puțin plăcute și să eliminați tiparele de eschivare și de raționalizare. Veți afla foarte multe lucruri atât despre voi înșivă, cât și despre năravurile voastre alimentare. Reevaluarea relației cu alimentele – ce mâncăm și cum mâncăm – are un efect de domino asupra întregului nostru comportament și ne influențează stilul de viață. Pregătiți-vă pentru schimbări pozitive.

FRECVENȚA

A doua lege a digestiei

Lăcomia este sursa tuturor infirmităților noastre și cauza primară a tuturor bolilor. Așa cum o lampă se stinge din cauza supraalimentării cu ulei sau un foc se înăbușă cu prea mult combustibil, la fel și sănătatea naturală a corpului nostru este distrusă printr-o dietă necumpătată.

- Nathaniel J. Burton

Programul

Această a doua lege a digestiei se referă la modul în care vă încadrați în programul zilnic de alimentație. Mulți dintre noi nu se gândesc niciodată la acest lucru. Ne hrănim atunci când avem ceva de mâncat. Iar acest lucru poate duce la probleme aproape evidente. Dependenții de muncă nu se opresc niciodată să mănânce pe îndelete. Ei se mulțumesc să „înhațe” ceva, mănâncă „pe fugă”. Acesta este primul pas spre o serie de afecțiuni care, în cele din urmă, duc la ulcere, arsuri la stomac, indigestie și alte tulburări legate de stres. O persoană dependentă de muncă poate fi atât de ocupată, încât să uite să mai mănânce, până într-acolo încât ajunge lihnită de foame. Acest lucru distruge orice urmă de disciplină. Alimentația și sănătatea nu se numără printre prioritățile celor dependenți de muncă. Aceștia, după cum vă puteți imagina, suferă multiple consecințe pe termen lung. Pe de altă parte, o mămică full-time, care este mereu acasă și în apropierea bucătăriei, poate fi tentată să „ciugulească” mai tot timpul.

Una dintre cele mai mari greșeli care se pot strecura în „program” este mâncatul târziu în noapte. Persoanele care nu mănâncă așa cum trebuie în timpul zilei sfârșesc prin a se ghiftui noaptea. Dacă sunteți dependenți de muncă, aceasta poate fi singura voastră clipă în care să vă opriți suficient cât să vă bucurați de mâncare! Sau poate inspectați frigiderul în toiul nopții? Mâncarea consumată noaptea rămâne în stomac și adeseori poate tulbura somnul. Este greu asimilabilă, deoarece organele digestive sunt în faza de repaus și de regenerare. De asemenea, secreția enzimelor digestive este scăzută în poziția orizontală. Așadar, nu vă culcați imediat după ce ați mâncat. Faceți o plimbare înainte!

Anumite persoane urmează fără să vrea un program impus de logica activităților cotidiene. Orele de masă sunt fixate în funcție de orele lor de lucru sau ale celorlalți membri ai familiei. Acestea sunt cazuri fericite, deoarece, în pofida originii lor, efectul este acela de a regla mesele.

Secreția enzimelor digestive este scăzută în poziția orizontală. Așadar, nu vă culcați imediat după ce ați mâncat. Faceți o plimbare înainte!

Regularitate

Totuși, ideal ar fi să fiți constanți atât cu privire la ora mesei, cât și la varietatea de alimente consumate. Termenul de regularitate se referă, în cazul nostru, la procesul de eliminare a materiilor fecale, dar regularitate „înăuntru” înseamnă regularitate „în afară”. Planetele,

oceanele, natura – toate acționează ritmic, la fel ca organismul uman! Persoanele care se trezesc în fiecare dimineată la ora șapte, iau micul-dejun la ora nouă, prânzul la unu și cina la șase jumătate seara vor avea un sistem digestiv mult mai eficient față de cei care nu și-au structurat mesele principale. Chiar dacă mulți dintre noi nu recunosc, avem în interior un orologiu foarte influent, care ne ajută să trecem peste zi. Puteți, cu grijă, să reglați din nou acest ceas. Ca și câinele lui Pavlov, salivăm după mâncare la ora cinei. Șase seara. Este un ritual. Britanicii (prin tradiție) se opresc pentru ceaiul de la ora cinci, latinii pentru siestă. Puțini sunt aceia care aleg să ignore orele de masă, iar acesta este un lucru bun, deoarece efectele programelor exterioare aduc și beneficii interioare, de ordin fiziologic. Sucurile gastrice se activează la ora cinei, de aceea vi se face foame. Indiferent ce părere aveți despre orele tradiționale de a lua masa, toate acestea au capacitatea de a intensifica nivelul nostru de pregătire fizică pentru digerarea mâncării.

Consumați alimente din același registru culinar

Consumul regulat al acelorași alimente este foarte benefic. E adevărat, s-a vorbit mult despre beneficiile unei diete prin rotația alimentelor, care să țină alergiile departe. Însă consumul regulat al acelorași alimente nu împiedică acest lucru. Permite pur și simplu structurarea dietei în jurul anumitor alimente al căror consum de rutină produce un efect de reglare asupra sistemului vostru digestiv. Invazia de alimente exotice sau de

mâncăruri neobișnuite forțează în mod constant organele digestive să se adapteze. Este ideală o dietă în cercuri concentrice, cu un grup de alimente primare în centru, consumate în fiecare săptămână, și cele secundare sau suplimentare consumate împreună cu acestea. Alimentele secundare sunt alimentele pe care le includeți în dietă în mod obișnuit, dar care sunt folosite doar în calitate de condimente; de exemplu, pasteles miso², sosul de soia, usturoiul, sarea, uleiul de măsline, ceapa etc. În jurul acestor alimente, urmează un alt cerc, în care se află un alt grup ce poate fi selectat o dată sau de două ori pe lună, dar care în rest nu e consumat cu regularitate. Puteți include alimente precum ciupercile sau avocado în dieta voastră, însă doar în baza raționamentului „o săptămână da, una nu”. Dincolo de acest grup, se află zona culinară întunecată, în care alimentele neobișnuite și exotice (neobișnuite pentru tine) sunt consumate ocazional în restaurante, la cinele organizate de prieteni, la nunți, în călătorii etc. Spre exemplu, s-ar putea să nu includeți niciodată pe lista de cumpărături produse precum inimi de anghinare, varză de Bruxelles sau kiwi, dar vă veți bucura de ele la restaurant sau în alte ocazii speciale.

Vă rog să înțelegeți: vă spun toate acestea nu pentru a sugera că fructele care se depărtează de centrul dietei voastre nu pot fi mâncate, ci pentru că alimentele „străine” pot cauza anumite tulburări digestive. O schimbare radicală a dietei poate distruge întregul sistem digestiv

² Originar din Japonia, miso este un produs fermentat din soia, sare și încă o cereală. Obținerea lui depinde de materiile prime folosite, de climă și de gustul local. Astăzi, în Japonia există sute de feluri de miso, dintre care cele mai apreciate sunt miso de orez, de orz și de soia. (n. red.)

și poate provoca somnolență, iritabilitate, durere de cap, fatigabilitate, gaze, arsuri la stomac și chiar frisoane. Pe de altă parte, având o dietă regulată, atât cu privire la ora mesei, cât și cu privire la tipurile de alimente, vă induceți un ritm – un sistem digestiv care funcționează eficient. Regularitate „înăuntru” înseamnă regularitate „în afară”.

Alte culturi

Dacă studiați alte culturi, puteți găsi sau nu deprinderi culinare mai bune, însă în mod sigur veți găsi ore de masă diferite. Indienii (India) iau masa principală la prânz, la ora 13:00, și mănâncă ceva ușor la 18:00. Și America Latină servește cea mai bogată masă la jumătatea zilei. *Siesta* este o pauză la jumătatea după-amiezei, de obicei între orele 13:00 și 15:00. Această masă este mai degrabă echivalentă cu „cina” de la noi, decât cu prânzul. Latinoamericani iși acordă suficient timp și mănâncă pe măsură. Majoritatea magazinelor și birourilor sunt închise. Oamenii de știință din vest au semnalat virtuțile acestui obicei de a consuma cea mai bogată masă a zilei la orele prânzului, fiindcă majoritatea kaloriilor sunt arse în acest răstimp și puține se depun ca grăsimi. Britanicii sunt renumiți pentru pauza tradițională de ceai de la jumătatea amiezei. Aceștia își programează masa mai devreme, iar majoritatea restaurantelor sunt închise între 22:00 și 23:00. Francezii, pe de altă parte, cinează foarte târziu și, la fel ca americanii, iau masa cea mai bogată seara. La Paris, se poate cina chiar și la miezul nopții!

Obiceiurile indienilor (India) și ale celor din America Latină sunt în armonie cu ritmul planetelor. Ambele

culturi ținesc către relația sincronizată dintre corpul uman și corpurile cerești. Similar fluxului și refluxului valurilor oceanice, sucurile digestive din corpurile noastre respectă un ritm natural. Fluxul și refluxul sunt determinate de ciclurile Lunii și ale Soarelui, așa cum fluidele menstruale din corpul unei femei sunt conectate la ciclurile lunii.

*Stomacul vostru nu e compost, ci e o grădină,
tratați-l ca atare!*

Care sunt consecințele pentru cineva care refuză să își stabilească un program de alimentație regulat? Dacă sunteți tineri, cel mai probabil nici unul. Însă mai târziu, puteți avea dureri de cap, crampe stomacale, flatulență, balonări sau fatigabilitate. În cele din urmă, aceste afecțiuni se pot croniciza în boli la nivelul organelor și al glandelor. Digestia deficitară poate transforma tractul intestinal într-o fosă septică. Stomacul vostru nu e compost, ci e o grădină, tratați-l ca atare! Marcați un ritm alimentar. Păstrați-l cât mai mult posibil. O digestie bună atrage o stare de sănătate bună. Contrariul este și el valabil – digestia proastă duce la îmbolnăvire.

Fără gaze!

Atunci când mâncați, cel mai rău lucru care vi se poate întâmpla e pierderea capacității digestive. La un moment dat, resursele de enzime digestive sunt limitate. După fiecare masă, aceste resurse se epuizează. Trebuie să alocați timp suficient pentru producerea de noi sucuri gastrice, dar și pentru repaus. Programul

servirii meselor la intervale de 5-6 ore, 8:00, 13:00 și 19:00, de exemplu, este ideal. Micile gustări, fie că este vorba despre fructe sau lichide, consumate între mese, nu dăunează. Însă mâncărurile grele, consumate una după alta, duc la o supraîncărcare a organismului și la dereglarea digestiei normale. Mâncarea care rămâne prea mult în intestine sau care tranzitează prea încet tractul intestinal fermentează și putrezește, afectând astfel starea generală de sănătate. Rezultatul este un tract digestiv care otrăvește organismul. În locul unei mașinării eficiente, veți suferi un blocaj de circulație, în care majoritatea arterelor care merg spre interior sau spre exterior sunt afectate.

CONȘTIENTIZAREA ACTULUI DE A MÂNCA

A treia lege a digestiei

Ai grijă ce consumi, atât fizic, cât și mental. Fii atent la ceea ce permiți să intre înăuntrul tău. Fiecare țară își are biroul său de imigrare... Corpul tău este țara, și există multe porți de intrare. Ar trebui să pui paznici la toate.

- Swami Satchidananda

A mânca în mod conștient nu înseamnă doar ca persoana care mănâncă să fie trează, chiar dacă mulți se culcă imediat după ce au mâncat. Acest lucru face referire directă la prostul obicei pe care îl are societatea noastră, și anume acela că oamenii se „deconectează” de la corpul lor în timp ce mănâncă. „Mâncăm fără să gândim” este un adevăr spus doar pe jumătate. Ne concentrăm asupra oricărui alt lucru mai puțin a mâncării pe care o avem în față! Mâncăm în timp ce ne uităm la televizor, când citim ziarul, conducem mașina, călătorim cu trenul sau cu avionul, când vorbim, lucrăm sau suntem în lift ori la metrou. Ne cerem scuze pentru precizarea noastră deloc apetisantă, dar există persoane care mănâncă chiar și atunci când se îndreaptă spre toaletă! Conform celei de a treia legi, ne putem îmbunătăți digestia străduindu-ne să fim conștienți cu privire la ceea ce mâncăm și la felul în care mâncăm. Vi se pare simplu? Posibil, însă aceasta este legea cel mai des încălcată dintre toate „legile digestiei” menționate. Această lege este, în esență, corespondentul sintagmei „fii aici și acum”.

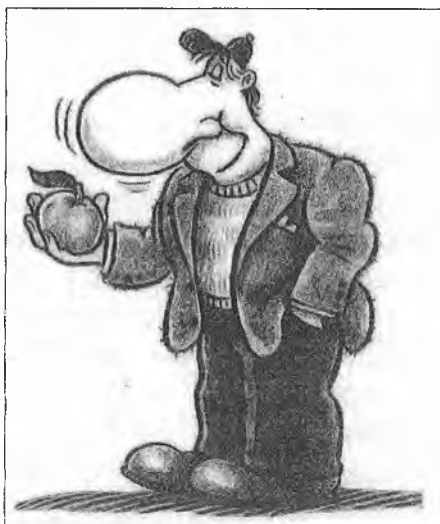
Putem enumera câteva aspecte ale alimentației conștiente. Poate cel mai important dintre acestea este „ce, unde și când”. Trebuie să învățăm care sunt alimentele cele mai potrivite și când și unde este cel mai bine să le consumăm. Oricât de inexplicabil ar suna, la un moment dat, fiecare dintre noi a mâncat lucruri care nu i-au plăcut. Cum adică? Ne-am pierdut mințile? Poate că nu, pentru că știm suficient cât să ne dăm seama că este greșit; dar mâncăm, cel puțin parțial, inconștient. Din fericire, natura ne-a dat suficiente mijloace pentru a determina ce alimente sunt bune pentru a fi consumate.

Nasul știe

Primul instrument al alimentației conștiente este nasul. S-au spus multe în legătură cu această protuberanță carnoasă. Mirosul este probabil singurul simț al cărui organ extern a fost, timp de secole, calomniat, ironizat, umilit, pudrat, desfigurat, refăcut și, în general, caracterizat prin tot felul de expresii răuvoitoare. Ca să nu spun mai mult, importanța sa pentru sănătatea și bunăstarea noastră nu a fost apreciată îndeajuns. Însă, indiferent de sentimentele pe care le aveți cu privire la forma sa, funcția lui nu este cu nimic mai prejos față de a celorlalți simțuri. Mâncarea reprezintă pentru nas ceea ce este nectarul pentru o albină. Tot ce trebuie să faceți este să treceți pe lângă o pizzerie pentru a verifica acest lucru. Nasul vă va ghida către mâncarea corectă, așa cum sirenele din Grecia antică îi ademeneau prin cântecele lor minunate pe corăbieri.

Cu toate acestea, arta mirosului este stigmatizată de societate. Numai să îndrăznești să îți apropii nasul de farfurie și aristocrații ți-l vor reteza imediat, orice „trompă” aflată în proximitate fiind luată ca un afront! Probabil că nasul ar fi trebuit plasat pe încheieturile mâinilor, de unde ar fi putut adulmeca preparatele culinare ușor și discret. Pe scurt, misiunea principală a nasului este aceea de identificare gastronomică. Și de ce nu? O cercetare preliminară succintă este un lucru de la sine înțeles în alte domenii de activitate. Chiar și Cercetașii inspectează drumurile înainte de a merge mai departe. Scuzele mele doamnei Emily Post, pentru orice ofensă adusă manualului său de bune maniere *Etiquette*. Însă nasurile sunt convenabil amplasate în imediata vecinătate a gurii din motive întemeiate. Când vine vorba de mâncare, nasul știe cel mai bine.

Nasul, proporționat în mod corect în raport cu trupul și în relație cu importanța sa gastronomică.



Nasul ne va spune dacă o mâncare este delicioasă, scârboasă, proaspătă, stricată, dulce, grea sau ușoară. Cina într-un restaurant nu ne permite să ne folosim mirosul înainte de a comanda. Suntem forțați să alegem după o prezentare în scris și fără a avea șansa să vedem sau să mirosim mâncarea. (Chiar dacă unele restaurante expun anumite deserturi pentru a-ți seduce privirea.) Totuși, la băcănie putem privi, mirosi și simți produsele comestibile. Însă fiți atenți ca vânzătorii să nu vă prindă mirosind produsele! Dacă se întâmplă ca un aliment să nu fie bun, veți ști. Chiar și mâncărurile cu cele mai apetisante arome pot fi dăunătoare la un moment dat. Nasul transmite aroma mâncării – compusă din uleiurile conținute și din alți factori oxidanți – către sistemul nostru nervos, care poate fie să activeze glandele salivare, fie, din contră, să provoace reflexul de vomă.

Când vine vorba de mâncare, nasul știe cel mai bine.

Ce privești!

Pe locul doi în aparatul nostru senzorial se află văzul. Contactul vizual cu mâncarea este, de multe ori, singura noastră metodă disponibilă de a ne alege ceea ce dorim. Totuși, văzul ne furnizează informații importante și adesea suficiente pentru a decide cu privire la calitatea alimentelor. Imaginea unui bol cu struguri negri, sau a unei salate bogat ornamentate, sau a unui măr mare și lucios este suficientă pentru a vă stimula apetitul. Ochii vă vor răsplăti cu multe mese delicioase. Fructele și legumele proaspete sunt alimentele cel mai ușor de ales cu ajutorul privirii. În schimb, preparatele cum ar

fi legumele coapte, plăcintele, tocănițele, supele, tartele, sosurile etc. au nevoie de miros sau de gust pentru a fi alese corect.

Gustul spune tot

Atunci când nu există posibilitatea de a mirosi un produs, iar privirea nu este suficientă, suntem obligați să recurgem la ultimul nostru instrument de detectare: limba. Fiind acoperit de sute de papile gustative, acest câmp cu sensibilitate tactilă dezvăluie totul. Gustul oferă cea mai mare cantitate de informații dintre toate simțurile: sărat sau acru, fierbinte sau rece, dulce sau amar, foarte condimentat sau mai puțin condimentat, greu sau ușor, dulce sau picant. Dacă aveți ezitări, gustați! Acest simț este folosit cel mai eficient acasă unde, în bucătărie, puteți potrivi mâncarea în funcție de gust. Gustul va face deosebirea între bucuria senzatională a unei mâncări de excepție sau acceptarea tacită a unui preparat obișnuit. În restaurante, este un tabu să refuzi o mâncare care nu îți place. Dar acasă, dacă ceva nu are un gust bun, îl puteți da la o parte și găsi noi alternative. Atunci când încercați să vă îmbunătățiți digestia, este necesar să mâncați acasă pentru a vă asigura cea mai bună flexibilitate.

Foamea adevărată

Alimentația conștientă înseamnă, de asemenea, să știți când să mâncați, dar și când să vă opriți. În mod ideal, cea mai mare energie digestivă este disponibilă când mâncarea este consumată în momentul în care vă este foame cu

adevărat. Dar a mânca atunci când chiar vă este foame este o excepție în societatea noastră – și nu regula.

Dacă un fermier muncește o zi întreagă pe câmp, când vine la cină, îi este foame. Îi este foame din punct de vedere fizic. Corpul său a ars multe calorii, iar, după o scurtă (dar importantă) odihnă, este pregătit „să bage la ghiozdan” o masă binemeritată. Puteți fi siguri că mâncarea va fi foarte ușor asimilabilă. Sistemul său digestiv este pregătit să o primească și să o digere. Pe de altă parte, dacă nu vă este foame cu adevărat și mâncați doar pentru că ceilalți din jurul vostru mănâncă, atunci vă consumați entuziasmul și puterea digestivă față de mâncare. O astfel de masă poate cauza anumite forme de indigestie.

Nimeni nu vă poate face să stabiliți când vă este foame. Foamea face parte din mecanismul instinctual al omului. O experimentați sau nu. Problema, în societățile civilizate moderne, este aceea că omul de rând nu experimentează foamea adevărată. Mâncarea este întotdeauna la îndemână. Cădem imediat pradă tentației, ne umplem stomacul și, numai în cazuri rare sau niciodată, experimentăm adevărata foame! Însă dacă acordați atenție senzației de foame și i vă supuneți, capacitatea voastră de digestie și de asimilare se va îmbunătăți semnificativ.

Sunt ghiftuit – Ajunge!

A ști când vă este foame e una, dar a ști când sunteți sătul este cu totul altceva. Când vine vorba de stomacurile noastre, suntem precum copilașii. Întrecem

ndelega măsura, iar mai târziu ne dăm seama de pagubele provocate. Mințile noastre par să fie cu zece minute în urmă. Deși stomacurile noastre sunt pline, continuăm să înfulecăm și, într-un târziu, recunoaștem: „Sunt ghiftuit!”

Sărbătorile sunt renumite pentru petrecăreții care se ridică de la masă clătinându-se. Se împleticesc până la prima canapea pentru a se odihni și, uneori, pentru a ațipi. Locuitorii Romei antice mâncau copios și, nu de puține ori, regurgitau mâncarea în exces. Însă se presupune că suntem civilizați și că am depășit un asemenea nivel de lăcomie. Este doar o chestiune de conștientizare.

În mod ideal, ar trebui să vă opriți atunci când stomacul este pe jumătate plin. Aceasta este o lecție pe care o veți învăța singuri. Puteți fi supravegheați de alte persoane, dar, în cele din urmă, aceasta e o disciplină individuală. Ne putem antrena pentru a simți nivelul de sațietate din stomacul nostru. Nu trebuie să fii un „mediu” ca să poți face acest lucru. Stomacul nostru se află la doar 60 cm sub creier – nu e o distanță prea greu de străbătut. Dacă nu reușiți să simțiți ceva la început, nu vă descurajați. Vă veți ascuți simțul cu fiecare masă. Este doar o chestiune de conștientizare.

A depăși limita de sațietate înseamnă abuz alimentar. Supraalimentarea este, în sfârșit, recunoscută la nivel global și face subiectul unor discuții aprinse și al întâlnirilor organizate de diferite grupuri de oameni. Cel mai cunoscut dintre acestea este „Overeaters Anonymous”.

În cadrul acestui grup, alimentația abuzivă este tratată ca o adicție, similară cu orice altă formă de comportament compulsiv. Persoanele care fac eforturi să se alăture unui astfel de grup au dezvoltat probleme serioase, care au atins deja cote alarmante. Majoritatea dintre noi suferă de aceeași problemă, dar la un nivel mai redus, manifestările fiind mai degrabă simțite decât văzute.

Hamsterul anonim

O cauză majoră a abuzului alimentar este obiceiul inestetic de a îndesa în exces mâncarea în gură. Mulți dintre noi au tendința de a-și utiliza gura ca pe o pubelă. O încărcăm până la refuz și, de multe ori, mestecăm și vorbim în același timp. O gură plină forțează bolul alimentar să coboare pe tubul digestiv înainte de a fi fost măscat suficient, determinând cel puțin o indigestie ușoară (dispepsie) și gaze. Co-factorul emoțional care susține acest tip comportamental este deprivarea. Acest tip de persoană înfulecă totul cu disperare. Seamănă cu un hamster care se plimbă de colo-colo cu obrăjorii săi durdulii. Umplerea gurii duce la masticția incompletă, ce va distruge destul de repede echilibrul digestiv. Soluția: băgați în gură cantități mici și așteptați să mestecați în întregime prima îmbucătură înainte de a trece la următoarea!

Amendă pentru depășirea vitezei

Un alt aspect al acestei probleme este mâncatul prea repede. Fiecare dintre noi are stilul său de a mânca. Unii înghit într-o secundă un cârnat întreg, ca un aspirator. Alții pot să se întindă la o cană de ceai pe toată durata mesei.

În mod evident, trebuie atins echilibrul, dar persoana cu asimilarea cea mai bună este cea care mănâncă mai încet. O parte importantă a procesului de alimentație conștientă este stăpânirea de sine. Dacă sunteți acuzați că înfulecați, atunci monitorizați-vă. Mestecați mai încet. Încercați în mod conștient să prelunghiți masa și evitați să mâncați atunci când sunteți grăbiți. Mâncarea înfulecată este mestecată incomplet, ceea ce cauzează flatulență, balonare, asimilare redusă, deficiență de vitamine, colon iritabil, dureri de stomac și poate cauza afecțiuni mult mai complexe.

Valoarea rugăciunii înainte de masă

Unul dintre cele mai bune moduri de a elimina obiceiurile nesănătoase este să spuneți o rugăciune. Rugăciunea este o tradiție religioasă și familială foarte veche, prin care se mulțumește divinității înainte de masă. Acest ritual, pentru mai toți dintre noi, a căzut victima timpurilor moderne, a fast-foodurilor și a permutării valorilor. Ați putea spune: „În religia mea nu se face asta” sau „Nu sunt religios”.

Model de rugăciune

Suntem recunoscători pentru toate mâncărurile acestea minunate pe care le vom mânca. Suntem binecuvântați să împărțim aceste mâncăruri cu prietenii și familia noastră și ne gândim la toți cei dragi care nu au putut fi alături de noi. Suntem recunoscători pentru toate lucrurile bune pe care le avem în viața noastră. Fie ca această mâncare să hrănească și să întărească corpurile noastre, să ne purifice mintea și să ne însuflească spiritele.

Dar aproape toate religiile lumii au o formă de ritual înainte de servirea mesei – o rugăciune sau o mulțumire care poate să nu fie de natură religioasă. Cu toții avem de câștigat petrecând câteva clipe înainte de servirea mesei pentru a ne liniști mintea și a ne relaxa corpul. Rugăciunea ajută la controlarea obiceiurilor nesănătoase, cum ar fi mâncatul prea repede, prea mult, supraîncărcarea, masticăția incompletă etc. Și nu trebuie să aibă, în mod obligatoriu, caracter religios. Este doar de bun simț. Puteți mulțumi pământului pentru roadele cu care vă hrănește sau puteți mulțumi celor care au pregătit masa. Sau ați putea mulțumi întregului univers pentru că v-a permis, în acel moment și în acel loc, să vă hrăniți corpul, în timp ce alții, mai puțin norocoși, nu o pot face. Dacă se întâmplă să fiți agnostici, pur și simplu numărați până la 25 înainte de a începe să mâncați. Scopul este acela de a vă acorda puțin timp pentru a vă putea concentra asupra actului de a mânca și a vă relaxa corpul. Respirați adânc și... începeți.

Timpul și locul

Timpul și locul sunt foarte importante pentru o digestie sănătoasă, deoarece actul de a mânca este, parțial, un ritual. Pentru o astfel de „ceremonie”, trebuie să alocați suficient timp, în caz contrar alternativa ar putea fi durerile de stomac. Nu de puține ori mâncăm „pe fugă”. Dacă vă opriți să urmăriți viața din marile orașe, veți vedea oameni mâncând pe stradă, la metrou sau chiar și în lift. Oare câte persoane cunoașteți care încă își mestecă micul dejun în timp ce ies pe ușă? Dacă extindeți conceptul de „a înfuleca”, manifestarea sa

viitoare ar fi pastila-cină sau băuturile-pudră-totul-în-unu. Nu râdeți, asemenea produse există deja pe piață!

În mod ideal, atunci când mâncăm, trebuie să stăm așezați. Însă acest lucru nu înseamnă în mașină sau în fața televizorului! A mânca înseamnă a servi masa pe îndelete și, tocmai de aceea, avem un spațiu rezervat – „sufrageria” –, pentru a ne bucura pe deplin de aceasta. Cum vedeți voi o cină perfectă? Ce-ați zice de lumânări, covoare moi, șervețele albe, veselă din porțelan și sunetul muzicii lui Mozart? Chiar dacă vă reprezintă sau nu, acest mediu e perfect pentru o digestie sănătoasă. Muzica liniștitoare este excelentă în timpul mesei, deoarece creează o ambianță plăcută. Mediul ideal pentru masă, indiferent de stilul tău, trebuie să implice o atmosferă relaxantă. Chiar și grătarul organizat în familie sau picnicul face bine într-o atmosferă relaxantă, la aer curat (care este foarte sănătos pentru digestie, vezi *Respirația profundă*, p. 145) și veselie. Mâncați în natură. Tratați-vă stomacul regește, și acesta vă va răsplăti cu sentimente plăcute și cu o sănătate de invidiat.

Silencio

În anumite religii, în timpul mesei nu se vorbește. În felul acesta, întregul organism se relaxează, iar noi ne concentrăm asupra stomacului și asupra actului de a mânca. Tăcerea este nivelul superior în alimentația conștientă. Fără distragerea atenției, sporovăială sau discuții animate. Sunteți calmi și gândurile voastre se pot concentra asupra mâncării și asupra sentimentelor care rezultă din aceasta. Nu toți suntem yoghini sau budiști,

dar, cu toate că liniștea este benefică și terapeutică, în special pentru cei cu obiceiuri nesănătoase și cu tulburări digestive, ea nu este practică ca o regulă generală în societatea occidentală modernă.

Opusul liniștii la masă este, evident, gălăgia. Bineînțeles că toată lumea vorbește în timpul mesei, dar pălăvrăgeala necontrolată va transforma masa într-un haos. Când vorbim în timpul mesei, aerul este înghițit odată cu mâncarea, provocând eructații și, uneori, sughiț. Discuțiile cu voce tare din timpul mesei sunt mai răspândite decât și-ar dori lumea să recunoască. În prea multe case, servirea mesei este întreruptă de discuții legate de afaceri, bârfe, manifestări de furie și frustrare. Cina se poate transforma într-un ring de box pentru membrii familiei. În felul acesta, apar refluxul (arsurile la stomac), ulcerul, durerile de stomac, dar și alte afecțiuni digestive.

Discuțiile neplăcute
din timpul mesei
afectează digestia.



Mestecați mâncarea atât cât e nevoie

Unul dintre beneficiile unei mese consumate în mod conștient și relaxat este acela de a mesteca bine mâncarea. Masticația este primul stadiu al procesului digestiv pentru toate alimentele solide. Există câteva reguli de care poate ați auzit și care sugerează ca fiecare dămăcat să fie mestecat de 60-100 de ori. Însă nu trebuie să numărăm tot timpul. Acest lucru are ca scop formarea bolului alimentar – o masă fluidă – înainte de a înghiți. Nicio bucată solidă nu trebuie să ajungă în stomac. E bine să numărăm, însă acest lucru poate părea pueril pentru majoritatea adulților. Dacă pierdeți șirul, cel care a propus această teorie vă sfătuiește să reluați numărătoarea de la capăt. Mai bine bazați-vă pe bunul simț. Mestecați mâncarea cât mai mult. Astfel, veți crea o suprafață mai mare asupra căreia acizii gastrici să acționeze. Bucățile mari, nemestecate, care intră în stomac produc fermentație, flatulență și dispepsie. Stomacul va digera mult mai greu bucățile mari de mâncare și va necesita aportul mai multor enzime. Actul simplu și mecanic al masticației vă poate schimba total digestia și procesul de asimilare.

Mâncarea ca sursă de energie

Scopul celei de a treia legi pe care o propunem, și anume a alimentației conștiente, este un fel de fuziune spirituală cu hrana. Țelul „rugăciunii”, spre exemplu, este acela de a aduce mâncarea în armonie cu propria persoană. Deși această explicație ar putea suna foarte „estic”, ea cuprinde în esență obiectivul urmărit prin

rostirea rugăciunii. În cele din urmă, mâncarea este o formă de energie. O consumăm pentru a ne menține sau a ne îmbunătăți nivelul energetic. Totul poate fi considerat o formă de energie. Toate alimentele, inclusiv legumele crude sau gătit, dețin un puls care, dincolo de conținutul lor de vitamine, proteine și carbohidrați, ne influențează la nivel de vibrație.

Acest efect nu este în totalitate diferit de entuziasmul, liniștea sau înflăcărarea pe care le simțim atunci când ascultăm o melodie. Muzica ne emoționează, se spune. Totuși, nu o putem atinge, și nici nu mușcăm din ea. Sunetul nu are o formă determinată și, cu toate acestea, suntem de acord că are efect asupra noastră. Ritmul său de vibrație e lent și are o frecvență pe care o putem percepe. Însă vibrația altor lucruri, precum mâncarea, e atât de înaltă, încât iese din limitele noastre audibile. Totuși, le putem simți și pe acestea, dar asta numai dacă ne antrenăm suficient.

Nu trebuie să fii mediu sau yoghin pentru a simți mâncarea pe care o consumi. Mulți dintre noi sunt capabili să simtă lucrurile, însă nu sunt conștienți cu privire la acest aspect. Vibrațiile diferitelor alimente se amestecă laolaltă cu vibrațiile noastre și ne influențează încărcându-ne, hidratându-ne, echilibrându-ne, calmându-ne sau iritându-ne. Gândiți-vă când v-ați simțit ultima oară mai bine sau mai rău după ce ați mâncat un anumit aliment sau un anume fel de mâncare. Efectele vibratile ale alimentelor nu au nici o legătură cu conținutul lor nutrițional.

Acesta este un alt motiv pentru care rugăciunea e atât de importantă. Vă oferă șansa de a simți răspunsul pe care corpul vostru îl dă mâncării înainte de a o înghiți. Acest răspuns va fi fie unul de atracție sau repulsie, fie unul neutru. În consecință, intrați în comuniune cu mâncarea pe care o consumați. Indiferent că e un produs de la McDonald's sau struguri organici, puteți intra în armonie cu alimentele din farfurie și le puteți aduce în câmpul vostru energetic încă dinainte de a le gusta. Dacă sunt bune pentru voi, prin digestie, vă vor întări, relaxa și vă vor aduce numai beneficii.

Prin practică, puteți învăța să vă folosiți al șaselea simț pentru a crea o legătură cu mâncarea, simțindu-i efectele vibratile și luând decizia de a primi sau nu aceste energii. Dacă ne simțim obosiți sau pierduți, iar mâncarea pe care o alegem restabilește echilibrul și calmul, atunci am făcut alegerea potrivită. Dacă ne simțim comunicativi, iar mâncarea pe care o alegem este energizantă, atunci ne vom simți și mai comunicativi. Pe de altă parte, dacă ne simțim iritați, iar mâncarea este dulce și ușoară, ne va face să ne simțim și mai nervoși. Macrobiotica este o dietă structurată în jurul mâncării ca formă de energie. Principiile Yin și Yang se referă la două tipuri fundamentale de energii conținute în toate alimentele (și în toate lucrurile) în proporții diferite. Adepții dietei macrobiotice aleg alimentele în funcție de efectele vibratile pe care le simt. Aceștia au încadrat toate alimentele în funcție de cantitatea de Yin și Yang, făcând acest concept ezoteric disponibil publicului larg.

Yin și Yang este un concept excelent, care ne permite să dirijăm „efectele energetice” ale alimentelor și care ne face mult mai conștienți de ceea ce mâncăm.

REGULA SUCCESIUNII ALIMENTELOR

A patra lege a digestiei

*Am văzut doar câteva persoane murind de foame.
Din cauza abuzului alimentar, pier sute de mii.*

- Benjamin Franklin

După ce ați decis cât de mult să mâncați și care este momentul cel mai potrivit pentru a face acest lucru și după ce v-ați concentrat asupra unor obiceiuri inconștiente și supărătoare, este momentul să vă îndreptați atenția asupra realității dure a preparării mesei și a deciziei cu privire la ce veți pune pe farfurie. Lumea culinară este foarte vastă. Sistemul internațional de distribuire a alimentelor a adăugat noi produse și noi forme alimentelor vechi. Astfel, procesul alimentației a devenit mult mai convenabil, în detrimentul digestiei. Trăim într-o „lume a gurmanzilor”, în care mâncarea e totuna cu moda, fiind mai mult în pas cu „trend-ul” decât cu proprietățile sale hrănitoare. Este tot mai greu să găsești cereale integrale și fasole în supermaketurile moderne, iar legumele sunt, cel mai adesea, importate de la distanțe apreciabile, iradiate și modificate genetic. Decizia cu privire la ceea ce să punem în farfurie devine tot mai dificilă, iar combinarea alimentelor adecvate este mai puțin evidentă cu o asemenea multitudine de posibilități. Însă alimentele încă pot fi clasificate și categorisite, iar ordinea în care introduceți diverse

alimente în organism în timpul uneia sau mai multor mese contribuie enorm la succesul digestiei, al absorbției și al asimilării sănătoase.

Există diferite teorii cu privire la modul în care putem pregăti o masă, iar părerile referitoare la consumarea alimentelor într-o succesiune adecvată sunt cel puțin controversate. Orice efort de a ordona ceea ce mâncăm pentru armonizarea tranzitului diferitelor alimente prin tractul digestiv este binevenit. Alimentele riguros ordonate permit un tratament mai blând asupra acțiunii digestive a stomacului vostru, într-un timp mai rapid și cu o asimilare mai bună a nutrienților. Aceasta înseamnă mai puține gaze, balonări, arsuri la stomac sau simptome similare și un tonus mult mai puternic și dinamic la sfârșitul mesei.

Ordinea alimentelor

Regula secvențială pe care o propunem se bazează pe teoria că alimentele care se digeră cel mai ușor vor fi consumate înaintea preparatelor mai complexe. De exemplu, vom acorda prioritate unui măr, în așa fel încât călătoria sa veselă să nu fie îngreunată de un sote de vită à la Stroganoff sau ceva similar. Scopul este acela de a menține un flux descendent constant al alimentelor către intestine, pentru a evita blocajele. Problemele încep atunci când diferitele tipuri de alimente, ce necesită timpi diferiți de procesare și enzime distincte, se ciocnesc cu alimentele din alte grupe.

Ordinea sensibilă a înghițirii

- Apă și sucuri
- Fructe, alimente pasate, supe
- Legume
- Fasole și cereale
- Pește, carne de pasăre

Aceasta este teoria canalizării digestiei! Deși organismul nostru nu este la fel de simplu precum sistemul de conducte, legile gravitației și ale mecanicii de mișcare a fluidelor vâscoase prin țevi se aplică și în cazul nostru. Alimentele pot fi împărțite în funcție de densitatea lor, de câtă apă conțin, de complexitatea grăsimilor, a carbohidraților și a proteinelor. Cu cât mâncarea este mai densă și mai complexă, cu atât călătoria sa prin tractul digestiv va fi mai lungă, iar timpul de absorbție și de asimilare se va prelungi. Amestecarea alimentelor din categorii diferite și cu densități distincte complică procesul digestiv și încetinește întreg metabolismul. Un tract digestiv cu un proces cronic de încetinire și înfundat oferă premisele unor tulburări digestive precum constipația, diareea, paraziții și, în cele din urmă, ale unor boli precum colita, boala Crohn, diverticulita și cancerul de colon.

Monodieta

Dieta ideală în privința digestiei este compusă dintr-un singur aliment. Un mic dejun cu portocale nu îți va produce eructații. Bineînțeles că, dacă mănânci prea multe portocale, vei încălca legea cantității – adică, vei

suprasolicita coeficientul de enzime. Însă în general, digerarea unei mese atât de simple va fi rapidă, ușoară și eficientă. Amestecarea portocalelor cu grepfruturile va permite, de asemenea, o digerare rapidă, deoarece fac parte din aceeași familie (fructe) și din aceeași subdiviziune (citrice). Consumarea acestora este sinonimă cu monodieta. Același lucru se poate spune despre mere și pere. Stomacul le consideră un singur aliment, deoarece sunt foarte asemănătoare. Este și cazul piersicilor și prunelor, cantalupului și pepenelui galben, stafidelor și sultaninelor și a tuturor fructelor de pădure.

Model de succesiune a alimentelor

Model de mic dejun

Suc → Fructe → Cereale

Model de prânz

Băutură → Fructe, legume sau salată → Sendviș,
cereale, fasole, carne, carne de pasăre, pește

Model de cină

Băutură → Salată → Fel principal (cereale, fasole,
carne, carne de pasăre, pește) cu legume

Bineînțeles, toate aceste alimente fac parte din familia fructelor și, în general, orice combinație din cadrul aceleiași familii este considerată benefică. Însă natura are excepțiile sale. Fiecare grupă de alimente diferă în funcție de gust, textură, nutrienți și, de aceea, diferă și modul în

care este tratată de către sistemul nostru digestiv. Doar perechile pe care le-am menționat, care aparțin aceleiași subcategorii, pot fi considerate combinații „excelente”. Salatele verzi sunt și ele combinații foarte bune. Salata verde Boston, andivele, salata romană și frunzele de salată verde, toate sunt considerate un singur aliment din punct de vedere digestiv. Adaosul de spanac, pătrunjel sau mărar este și el excelent, deoarece toate fac parte din aceeași familie de legume cu frunze verzi. Încă o dată, deși toate legumele constituie combinații sănătoase, doar cele care fac parte din aceeași clasă pot fi considerate o combinație fericită. Alte exemple de alimente ce aparțin acelorași familii sunt: a) fasolea și mazărea, b) nucile și nucile pecan³, c) semințele de floarea-soarelui și cele de dovleac, d) toate tipurile de germeni de fasole și f) toate tipurile de germeni de legume verzi.

Lichidele

În conformitate cu această teorie, cel mai ușor de digerat sunt lichidele. Este evident că, dintre toate, apa se digeră cel mai ușor și, în consecință, orice aliment cu un conținut ridicat de apă este ușor digerabil. Aici includem sucurile de fructe și legume, ciorbele ușoare de legume, majoritatea supelor etc.

Există însă anumite excepții de la regulă. Laptele, spre exemplu, este un lichid cu un conținut ridicat de apă, dar multe persoane îl digeră greu. Este un lichid concentrat, cu un conținut bogat în grăsimi, proteine și carbohidrați. Se digeră mai greu, deoarece este nevoie

³ Fruct al unei specii de hickori din America de Nord. (n. red.)

de enzimele digestive pentru proteine și grăsimi, care tind să învelească stomacul și să neutralizeze acizii gastrici. Dacă vă e poftă de lapte, cel mai bine ar fi să-l beți pe stomacul gol, deoarece laptele încetinește digestia tuturor alimentelor consumate împreună cu el.

Combinarea fructelor și legumelor este considerată, de obicei, un tabu. Dar există și anumite excepții: mărul, lămâia, lămâia verde și roșiile sunt fructe care se combină foarte bine cu legumele, mai ales în sucurile de legume.

O altă problemă cu privire la lapte și alte câteva alimente privește alergiile. Dacă aveți intoleranță la lapte, atunci acesta e motivul pentru care veți digera greu laptele. Același principiu se aplică pentru citrice, dacă aveți o sensibilitate la citrice, sau pentru laptele din soia, dacă aveți o sensibilitate la soia. Multe persoane au probleme în digerarea laptelui, deoarece le lipsește enzima „lactază”, cea care digeră „lactoza” din lapte. Această enzimă devine tot mai deficitară cu cât înaintăm în vârstă, iar la anumite rase lipsește cu desăvârșire. Laptele din soia este bogat în proteine și grăsimi și este dificil de digerat tocmai din cauza complexității sale.

Nu vă lăsați păcăliți doar pentru că un aliment este lichid. Totul este relativ. Într-adevăr, laptele de soia se digeră mai ușor decât boabele de soia, iar laptele este mai ușor de digerat decât brânza. Dar, dacă sunteți sensibili la aceste alimente, veți întâmpina dificultăți sub orice formă. Aflați-vă limitele! Testați-vă consumând doar

niște cantități mici din aceste alimente, dacă credeți că aveți vreo problemă. Încercați mai multe mărci, diluați-le cu apă sau renunțați definitiv la ele dacă apar probleme.

Țineți minte, lichidele ușor de digerat sunt sucurile de: măr, morcov, spanac, țelină etc. Acestea nu stau prea mult în stomac și pot fi însoțite chiar și de alimente care se digeră mai greu. Sucurile merg direct către intestin, iar mai mult de 95% din nutrienții lor sunt asimilați și absorbiți de oricine. Dacă nu puteți digera mâncarea, luați-vă vitaminele necesare din sucurile de fructe și legume proaspete. Ceaiurile de plante sunt și ele hrănitoare și curative, ca și supele de legume. Supele pot fi preparate în casă și sunt foarte hrănitoare și ușor de digerat.

Combinatii ușor de digerat *Consumați aceste alimente împreună*

- | | | |
|----------------------------|------------------------|---------------------------------------|
| • Toate tipurile de pepene | • Legumele verzi | • Toate soiurile de fasole și mazăre |
| • Toate citricele | • Legumele cu amidon | • Toate tipurile de germeni de fasole |
| • Merele și perele | • Toate salatele verzi | • Toate alunele și semințele |
| • Piersicile și prunele | • Fructele uscate | • Nucile (obișnuite) și nucile pecan |

Piureuri de fructe, băuturi amestecate și sucuri naturale

Lichidele nu sunt întotdeauna ce par a fi. Un amestec de banane și de mere nu înseamnă suc de banane și mere, ci mai degrabă un piure de banane. Doar pentru că un aliment solid este amestecat într-un lichid, nu înseamnă că devine suc. Înseamnă că mâncați alimente solide, dar în bucățele mici! La urma urmei, unde se duce banana? Aceasta este diferența dintre amestecare și stoarcere. Un blender transformă orice aliment solid în pastă sau cremă. Un storcător de fructe extrage conținutul de apă din fructe sau legume, separându-le de pulpă. Cu cât conținutul lichidului este mai vâscos, cu atât el va fi mai greu de digerat.

Un bun înlocuitor al laptelui este laptele de migdale. Migdalele sunt transformate în pastă prin amestecarea cu apă sau cu suc de mere, după care se strecoară. Dacă nu strecurați „laptele”, veți bea fragmente solide de migdale. Dacă folosiți o jumătate de cană de sâmburi de migdale pentru a prepara laptele și îl beți nestrecurat, veți consuma de fapt o jumătate de cană de migdale. Dacă aveți o digestie slabă, atunci laptele din fructe uscate este alegerea potrivită, dar asigurați-vă că l-ați strecurat cât mai bine. Așadar, fiți atenți, căci unele strecurători sunt mai bune decât altele, iar unele alimente nu pot fi strecurate deloc, ca de exemplu anacardele, bananele sau papaya. La aceste alimente, pulpa nu poate fi separată de suc. Dacă treceți prin blender anacardele pentru a prepara laptele de anacard (delicios!) și apoi îl strecurați, pasta obținută va trece în întregime prin sită fără să lase

sediment. Nici bananele sau fructele de mango date prin storcătorul de fructe nu vor lăsa sediment de pulpă. Veți consuma întotdeauna alimentele solide când le stoarceți sau strecurați. Bucurați-vă de ele! Sunt minunate. Dar nu vă lăsați păcăliți crezând că laptele de anacard ar fi mai ușor de digerat decât anacardele și că există suc de papaya sau de mango doar pentru că le puteți vedea pe rafturile magazinelor. Citiți ingredientele și veți vedea că sunt preparate din pasta acestor fructe amestecate cu suc de mere, struguri sau alte fructe.

Supele

Fiind de foarte multe feluri, supele sunt greu de structurat. Există diferențe majore între, spre exemplu, o supă de legume și o supă din fasole boabe. Fasolea este greu de digerat, iar supa groasă de linte se digeră la fel de greu ca o farfurie cu fasole. Doar pentru că este semilichidă, nu înseamnă că e mai digerabilă. Fiecare supă va fi interpretată individual. Unele pot avea ca aliment de bază laptele, carnea de pui, carnea de vită sau legumele. Pot conține aditivi precum MSG⁴, agenți de îngroșare sau arome artificiale. Multe conțin adaos de făină, de aceea, dacă aveți intoleranță la grâu, veți digera greu această supă. Cel mai ușor de digerat sunt supele sau ciorbele de legume. Tăiați legumele voastre preferate (sparanghel, spanac sau broccoli), adăugați condimentele, apoi puneți-le la fiert. Strecurați legumele și beți supa. Este ușor de digerat și foarte hrănitoare.

⁴ MSG – glutamatul monosodic, sau E 621, este un aditiv folosit la alimentele artificiale precum supele concentrate, sosurile, condimentele, mezelurile, înghețata, budincile etc. (*n. red.*)

Supele, sucurile și apa se servesc cel mai bine la începutul mesei.

Fructele

Fructele se află pe locul doi în lista noastră de alimente ușor de digerat. Ele sunt alimentele solide cele mai apropiate de apă. De fapt, conținutul lor de apă ajunge până la 90%. Acest lucru se poate observa cu ușurință atunci când mâncăm sau stoarcem un pepene roșu. După ce stoarceți o felie uriașă de pepene roșu, veți rămâne doar cu câteva linguri de pulpă. Mare parte din acest fruct este apă! La extrema cealaltă, se află bananele, care nu conțin apă deloc – sunt în întregime pulpă. Bananele conțin amidon și nu seamănă deloc cu alte fructe.

Merele, perele, prunele, piersicile, pepenii, cireșele, fructele de pădure și citricele rămân mai puțin de o oră în stomac. Deoarece conțin mai ales apă și fibre moi, digestia lor nu necesită proteine grele, enzime digestive pentru amidon sau acizi puternici. Tocmai de aceea, aceste fructe tranzitează foarte repede stomacul. Există însă și excepții. Bananele, fructele de avocado și nucile de cocos sunt bogate în grăsimi, proteine și/ sau carbohidrați, și astfel se digeră mai greu. Fructele uscate precum stafidele, smochinele, curmalele etc. sunt bogate în fibre și zahăr. Acestea conțin în jur de 10% apă și, drept urmare, diferă foarte mult de fructele proaspete. De asemenea, stau mai mult timp în stomac – în general între 45 de minute și o oră și jumătate, în funcție de cantitatea consumată. Fructele grase și cele uscate se

află la capătul de sus al familiei fructelor și nu reflectă calitățile comune ale acestora. Sunt înscrise pe un prag inferior în lista alimentelor digerabile, deoarece sunt mult mai complexe. Dar, în general, fructele obișnuite au nevoie de aproximativ 30 până la 60 de minute pentru a tranzita stomacul.

Legumele

Unele legume sunt digerate într-un timp la fel de scurt ca fructele. Roșiile și castraveții se digeră la fel de repede ca fructele. De fapt, specialiștii le numesc fructe, deoarece conțin semințe, deși în limbajul curent sunt clasificate ca legume. Legumele cu frunze verzi conțin aproape la fel de multă apă ca fructele. O simplă salată poate fi digerată într-o oră sau chiar mai puțin. Bineînțeles, trebuie să ținem seama și de sosuri. Tipurile de sosuri pentru salate, dar și cantitatea folosită din acestea, vor complica procesul digestiv al salatei. Un sos din ulei de măsline și lămâie, spre exemplu, va prelungi digestia unei salate, deoarece frunzele acoperite cu ulei sunt mai greu de digerat. Sosurile pe bază de tahini (pastă obținută prin măcinarea semințelor de susan) sau iaurt (pe bază de lactate) sunt digerate și mai greu. Bineînțeles că salatele elaborate, precum Caesar sau Waldorf, pot conține alte alimente (șuncă, anșoa, crutoane, ouă și bucățele de costiță), ceea ce le face mult mai complexe. Iar o salată de bulgur⁵ include, în plus, cereale. Dar, dacă vorbim doar despre legume, o salată verde simplă aseasonată doar cu ulei și oțet va fi digerată în cel mult o oră.

⁵ Bulgurul este grâu zdrobit, cu o granulație mai mare decât cuscusul și grișul. Se găsește în magazinele cu specific oriental. (*n. red.*)

Verdețurile constituie grupa cel mai ușor de digerat din cadrul familiei de legume. Însă cu cât acestea au un conținut de amidon mai bogat, cu atât timpul de digestie se mărește. Broccoliul, varza de Bruxelles, dovleacul (soiurile de vară), sparanghelul sau conopida, de exemplu, au un conținut mare de amidon și, de aceea, sunt consumate de obicei gătite. Acestea contrastează cu salata verde, care nu poate fi gătită. Prin fierbere, fibrele de broccoli se înmoaie, amidonul este descompus, iar buchețelele acestuia se încarcă cu apă, devenind mult mai ușor de digerat. Desigur, arta culinară îți impune să știi cât timp trebuie să prepari un aliment pentru a deveni mai ușor de digerat, dar în același timp să își păstreze textura și gustul. Cu cât timpul de gătit este mai scurt, cu atât este mai bine.

Anumite legume pot fi consumate crude sau gătite. Varza este servită adesea crudă în salate sau poate fi murată. Ea conține foarte multe fibre, însă e bine-cunoscut faptul că, la anumite persoane, produce gaze. De aceea, o alternativă mai ușor de digerat ar fi varza fiartă. Toată familia verzei – varza fără căpățână, sfecla mangold, varza chinezească și varza verde poate fi fiartă pentru o mai bună digestie, mai ales dacă se consumă cantități mari. Morcovii și sfecla conțin mai mult fibre decât amidon. Au un conținut ridicat de apă și sunt suculente, dar fibrele acestora sunt greu de mestecat. Din cauza lor, se digeră mai greu decât verdețurile.

Cartofii și dovleci sunt alimentele cele mai bogate în amidon din familia legumelor, fiind digerate în

aproximativ două ore, dacă sunt gătite. Din această categorie mai fac parte următoarele legume: cartofii dulci, ignamele, cartofii roșii, cartofii Idaho sau alți tuberculi precum napul suedez, dovlecelul sau bostanul. Acestea sunt atât de bogate și de concentrate în amidon, încât, pentru a fi digerate mai bine, trebuie să fie gătite. Cartofii fierți sunt digerați mai ușor în comparație cu cei copti, deoarece apa îi înmoaie. Anumite persoane preferă cartofii copti, pentru ca substanțele nutritive să nu se piardă prin fierbere. Alimentele preparate printr-un proces îndelungat de prăjire, cum sunt cartofii, sunt de departe cel mai greu de digerat și foarte nesănătoase. Ar fi bine să amestecați în timp ce îi prăjiți, pentru ca uleiul să nu îi pătrundă în totalitate, așa cum se întâmplă în cazul celor preparați în baie de ulei. Dar gătitul cu aburi sau coacerea sunt cele mai bune metode. Uleiul prăjit îngreunează digestia. Iar baia de ulei este atât de nesănătoasă, încât depășește limitele digestiei. Uleiurile pentru prăjit din unitățile comerciale sau din fast-fooduri sunt utilizate în mod repetat de-a lungul zilei. Odată ce au fost încălzite dincolo de punctul de ardere, devin greu digerabile și mult mai periculoase. Este un fel de topire nucleară. Structura moleculară se descompune și se unește cu celelalte molecule în diverse moduri, conducând la formarea de aldehide, peroxid sau acrilamide – toate fiind cancerigene.

Există familii de legume mult mai exotice, cum sunt cele ale ciupercilor, ale algelor marine sau germenilor. Ciupercile sunt bogate în proteine și sunt considerate „carnea” din împărăția legumelor. Timpul mediu de digerare este de o oră și jumătate pentru ciupercile

Shiitake⁶, „stridie” și alte ciuperci comestibile comune. Algele marine sunt echivalentul verdețurilor oceanice. Sunt lungi, prezintă frunzulițe și, chiar dacă par de culoare brună, când le apropii de lumină, culoarea lor verde iese la iveală. Dar algele au și alte culori. De exemplu, alga marină Dulce are culoarea roșie. Însă când vine vorba de digestie, toate sunt asemănătoare cu verdețurile. Germenii precum lucerna, hrișca, floarea-soarelui, trifoiul, ridichea și germenii altor legume verzi (care să nu fie din clasa germenilor de fasole) țin de aceeași familie a verdețurilor. Dar, pentru că sunt atât de tinere și au fibrele atât de firave, sunt digerate chiar mai repede, fiind comparate mai mult cu fructele, și mai puțin cu legumele. Ele se digeră în aproximativ o oră. În general, un aliment din clasa legumelor consumat cu moderație are nevoie de aproximativ două ore pentru a fi digerat.

Fasolea și cerealele

Fasolea și cerealele reprezintă următoarea familie de alimente greu de digerat. Ambele sunt compuse, cu precădere, din amidon, dar sunt considerate alimente cu un bogat conținut de proteine. Acestea conțin chiar și o cantitatea însemnată de uleiuri esențiale. Grupul fasolii și al cerealelor are nevoie de 2½ până la 3½ ore pentru a fi digerat, în funcție de cantitatea consumată.

Cerealele cu gluten, cum ar fi grâul, secara, orzul și ovăzul, provoacă tulburări digestive persoanelor cu intoleranță la această substanță. Glutenul este o proteină

⁶ Cu un conținut scăzut de grăsimi, ciupercile Shiitake sunt adevărate medicamente pentru organism, fiind folosite de chinezi în scopuri terapeutice de mai bine de 6 000 de ani. (*n. red.*)

albă și elastică, responsabilă pentru elasticitatea aluatului. De fapt, este un liant atât de eficient, încât este ingredientul de bază din compoziția gipsului – tencuiala de ipsos! Pe de o parte, cerealele integrale sunt sensibil mai ușor de digerat decât produsele făinoase, deoarece glutenul nu este frământat așa cum se întâmplă în procesul de fabricare a pâinii. Cerealele fără gluten precum porumbul, orezul, meiul, hrișca (cașa), amarantul sau quinoa sunt, în general, mai ușor digerate decât cerealele cu gluten. Dintre acestea, meiul și hrișca sunt cele mai ușoare și mai puțin concentrate cereale, tocmai de aceea se digeră mai repede. Porumbul provoacă intoleranțe și este destul de rezistent. Amarantul și quinoa sunt cele mai bogate în proteine dintre toate cerealele, fiind destul de ușor de digerat. Germenii de grâu, cereală din care se obțin cel mai repede germenii, sunt mai ușor de digerat decât grâul obișnuit și au un conținut gluteic mai scăzut. Prin germinare, o parte semnificativă a amidonului din cereale se transformă, devenind comestibilă, deși în cantități reduse. Grâul moale, utilizat în general în prepararea produselor de patiserie, conține mai puțin gluten și mai puține proteine, fiind mai ușor de digerat în comparație cu grâul folosit în fabricarea pâinii. Grâul ușor germinat este predigerat suficient cât să poată fi consumat crud, dar, repet, în cantități reduse. În medie, fasolea se digeră mai greu decât cerealele. În general, fasolea conține cu 10% mai multe proteine. Soia poate conține până la 40% proteine, în timp ce amarantul, quinoa și grâul conțin cel mult 20%. Acest fapt conferă fasolii reputația de sursă importantă de proteine, însă cu un conținut ridicat de amidon. Mazărea este cel mai ușor digerabilă dintre păstăi (leguminoase). Culeasă proaspătă

sau germinată, poate fi consumată crudă în cantități rezonabile. Lintea, fasolea mung sau adzuki⁷ pot fi și ele consumate crude, după germinare. Însă boabele de năut și de soia sunt greu de digerat în stare crudă, chiar și după germinare. Deși prin germinare timpul de coacere se reduce, iar conținutul de amidon și de proteine scade, procesul nu este 100% complet. Cu siguranță, vă puteți bucura de germenii cruzi ai acestora, dar se recomandă doar în cantități reduse.

Tofu și tempeh⁸ sunt două preparate relativ recent apărute în bucătăria americană. Tofu este făcut din lapte de soia bătut. Este un produs ușor de digerat și foarte versatil. Dacă aveți dificultăți în a digera soia, acest produs ar putea fi singurul preparat pe bază de soia pe care îl puteți consuma. Totuși, dacă sunteți alergici la soia, va fi considerat în continuare un aliment interzis. Digestia brânzei tofu durează în jur de două ore. Tempeh este un aliment prietenos, obținut din culturi de bacterii. În prealabil, bacteriile digeră ușor boabele de fasole, dar tot este considerat un preparat cu o concentrație puternică, fiind digerat în 2½ și 3½ ore.

Desigur, fasolea este renumită pentru faptul că balonează. Acest fapt se datorează prezenței inhibitorilor tripsinei și a unor zaharuri complexe. Prin gătire, germinare sau limpezire, elementele care produc gazele dispar. (Pentru mai multe informații cu privire la flatulență și fasole, vezi p. 112).

⁷ Fasolea adzuki are bobul mic, de culoare roșu-închis, și e foarte bogată în proteine, fosfor, potasiu, fier și vitamina A. (*n. red.*)

⁸ Turtă din boabe de soia, fermentate cu mucegaiuri. (*n. red.*)

Nucile și semințele

Nucile și semințele sunt digerate chiar mai greu decât cerealele și fasolea, în funcție de cantitatea consumată. Acestea sunt mult mai complexe decât alimentele. Anumite nuci conțin 45% grăsimi, 25% proteine, 20% carbohidrați și mai puțin de 10% apă. Această categorie conține mai multe proteine și grăsimi (două dintre cele mai greu digerabile elemente) decât cerealele și fasolea. Frecați între degete câteva bucăți de nucă pecan sau nuci braziliene pentru a simți cât ulei conțin. Concluzia e că aceste alimente concentrate trebuie consumate responsabil.

Digerarea nucilor și a semințelor poate să nu fie o problemă, dacă nu ar interveni procesarea pentru comercializare. În stare naturală, toate nucile și semințele sunt protejate de coajă. Aceste coji dure sunt aproape imposibil de îndepărtat fără ajutorul unui instrument. Din punct de vedere digestiv, aceste învelișuri vă atrag, practic, atenția: „Aveți grijă!”. Există instrumente moderne care îndepărtează rapid cojile de migdale, nuci braziliene, arahide, semințe de floarea-soarelui. Problema constă în ușurința cu care consumăm alunele decojite. Dacă nu ar fi existat instalațiile automatizate de îndepărtare a cojilor, o mână plină de migdale pe care în prezent o înfulecăm în 3 minute ar fi fost consumată în 15 minute. Nucile și semințele impun restricții digestive. Acestea nu au fost concepute să fie mâncate altfel decât una câte una. Dar povestea nu se termină aici!

Conținutul de grăsimi, proteine și carbohidrați din nuci și semințe⁹

	Arahide	Unt de arahide	Semințe de dovleac	Nuci de Macadamia
Apă	4,26	1,22	6,92	1,36
Proteine	25,09	25,21	24,54	7,91
Grăsimi	47,58	51,03	45,85	75,77
Carbohidrați	20,91	19,28	17,81	13,82
Fibre	8,7	5,9	3,9	8,6

După inventarea mașinilor automate de decojit, au apărut și mașinile de măcinat nuci, iar, odată cu acestea, un nou produs – untul de nuci. Untul din semințe de floarea-soarelui, untul de migdale, untul de susan, tahina, untul de anacarde și, bineînțeles, renumitul unt de arahide. Untul din nuci combină mii de semințe și de nuci într-un singur borcan, din acest aliment natural concentrat în grăsimi, proteine și carbohidrați rezultând un produs superconcentrat. Un singur strat de unt întins pe o felie de pâine înseamnă o duzină de nuci. Untului de arahide, un produs foarte controversat, i se adaugă și acuzația de a nu fi cu adevărat o nucă. Din punct de vedere tehnic, este o legumă, o păstaie cu gust de nucă. Arahidele sunt bogate atât în proteine, cât și în grăsimi. Priviți la toate borcanele cu ulei vegetal de pe rafturile supermarketurilor. Majoritatea sunt obținute din arahide. Avocadoul și nuca de cocos, două fructe despre care am

⁹ Arahidele din soiul Valencia, crude. Dovleacul și nucile de Macadamia sunt crude. Untul de arahide este moale, nesărat. Intră pe www.nal.usda.gov.

vorbit anterior, sunt identice în compoziție cu nucile și semințele, iar, atunci când sunt consumate în cantități considerabile, sunt la fel de greu de digerat.

Nucile cel mai greu de digerat sunt cele cu un nivel ridicat de grăsimi, și anume nucile de Macadamia, semințele de pin, nucile braziliene, nucile pecan sau nucile cu coaja tare. Nucile de Macadamia, originare din Hawaii și Australia, sunt pe primul loc în ceea ce privește conținutul de grăsimi – un procent covârșitor de 76%!

Nivelul ridicat de grăsimi atrage o altă problemă – râncezeala. Odată decojite, nucile își pierd învelișul protector natural și se deteriorează prin expunerea la căldură, lumină sau aer. Uneori, acest lucru poate fi observat cu ochiul liber. Semințele de floarea-soarelui trec de la culoarea gri, când sunt proaspete, către brun sau ușor gălbui. Culoarea se schimbă din cauza oxidării, același proces prin care o felie albă de măr se transformă în maroniu. La unele nuci, poți detecta un gust amar, iar altele au un miros de-a dreptul respingător. Oxidarea nu numai că distruge nucile, dar vă poate afecta sănătatea. Grăsimile râncezite generează radicalii liberi, care contribuie la procesul de îmbătrânire, transformând elementele componente în peroxid, un compus al plăcii care blochează arterele, și în aldehide, care sunt cunoscute ca fiind cancerigene.

Germinarea are un rol foarte limitat în ceea ce privește nucile. Majoritatea necesită o germinare în coajă, iar

procesul este destul de îndelungat. Semințele de floarea-soarelui și arahidele sunt cel mai ușor de germinat. Însă și acestea prezintă neajunsuri. (Pentru mai multe detalii despre germinarea nucilor și semințelor, a se citi cartea *Germanii: mâncarea miraculoasă* de același autor).

Pe scurt, nucile și semințele se vor consuma responsabil. În cantități prea mari, vă vor provoca dureri de burtă. Când aveți timp, decojiți-le și mâncați-le. În acest fel, sunt mult mai proaspete, iar coaja reduce tentația de a le consuma în exces. Consumați nuci cu salate și legume fără amidon. Consumate cu moderație, nucile se combină excelent cu majoritatea fructelor. Nucile sunt adesea servite alături de fructele uscate, care le reduc concentrația. Nu le consumați împreună cu cerealele, fasolea sau alte alimente bogate în amidon. Dacă se consumă în cantități mari la o masă, atunci vor trece 2-3 ore până când stomacul le va digera.

În ciuda acestor măsuri de precauție, vă rugăm să nu eliminați din alimentația voastră nucile și semințele. Ele reprezintă surse extraordinare de proteine, uleiuri esențiale și minerale. Dar numai dacă le permiteți să fie digerate! Mama natură le-a îmbrăcat într-un înveliș atât de dur tocmai pentru că sunt atât de speciale. Nu este nevoie să mănâncăți peste măsură. Dacă le consumați în cantități rezonabile, acestea vă vor asigura nutrienți hrănitori de mare calitate.

Produsele lactate

Produsele din lapte sunt chiar mai complexe decât nucile și semințele. Acestea conțin mulți carbohidrați, grăsimi și proteine. Așa cum am menționat anterior, laptele are proprietatea specială de a neutraliza acizii gastrici, încetinind digestia fiecărui aliment consumat împreună cu el. Dacă le consumați în timpul mesei, mâncarea va rămâne în stomac mai mult.

Conținutul de proteine, grăsimi și carbohidrați din ouă și produse lactate¹⁰

	Ouă	Lapte	Brânză Cheddar	Mozzarella
Apă	75,03	87,99	36,75	48,38
Proteine	12,44	3,29	24,90	21,60
Grăsimi	9,98	3,34	33,14	24,64
Carbohidrați	1,22	4,66	1,28	2,47
Fibre	0,0	0,0	0,0	0,0

Produsele lactate includ o gamă largă de alimente. Cel mai ușor de digerat este iaurtul. Este un produs ușor, sărac în grăsimi, obținut din lapte fermentat parțial predigerat prin acțiunea bacteriilor prietenoase și a enzimelor. Dacă există vreun produs lactat pe care îl puteți tolera, atunci acesta este iaurtul. Și alte produse lactate fermentate sunt relativ ușor de digerat. Este vorba de: laptele bătut, chefirul, smântâna, brânza de casă, cașul și brânza ricotta.

¹⁰ Ouăle sunt înăbușite, laptele degresat. Unitățile sunt în procente.

Bazate pe grame pentru 100 grame de porție comestibilă.

Departamentul de Agricultură din SUA, Serviciul de Cercetare Agricolă, 2001. Referințe standard din baza de date a nutrienților USDA, numărul 14, Laboratorul de informații nutriționale. www.nal.usda.gov.

Toate au în comun un proces de fermentare sau de acire, prin care are loc descompunerea parțială a proteinelor și a carbohidraților din acestea. Următoarele în ceea ce privește digestia sunt brânzeturile cu pasta moale. Acestea sunt mai ușor de digerat decât brânzeturile cu pasta tare, datorită gradului ridicat de umiditate. Brânza cu pastă tare, precum brânza suedeză, Cheddar, Provolone, parmezanul etc., sunt foarte concentrate în grăsimi și proteine, iar atunci când sunt integrate într-o masă completă pot rămâne în stomac mai mult de 3 ore.

Există și alte tipuri de produse lactate care au o importanță deosebită. Laptele crud nu este pasteurizat și își păstrează enzimele naturale care ajută procesul digestiv. Deși laptele crud este mai ușor de digerat, el se obține mai greu. Produsele pe bază de lapte de capră pot fi considerate o alternativă în cazul persoanelor alergice la laptele de vacă. Acesta nu conține cazeină, o proteină care se găsește în laptele și brânza de vaci.

Laptele de bivoliță
este greu de digerat.

Dar nici nu e ușor de
obținut!



De asemenea, caprele sunt considerate mai sănătoase decât vacile. Se îmbolnăvesc mult mai rar, sunt tratate cu mai puține antibiotice și, de obicei, nu sunt injectate cu hormoni. Iar, spre deosebire de vaci, rareori fac cancer. Dar caprele produc mai puțin lapte și, de aceea, produsele din lapte de capră sunt mult mai scumpe. Dintre produsele pe bază de lapte de capră, cele mai cunoscute sunt: laptele, brânza feta, brânza Chèvres, iaurtul, brânza de casă și chiar înghețata pe bază de lapte de capră.

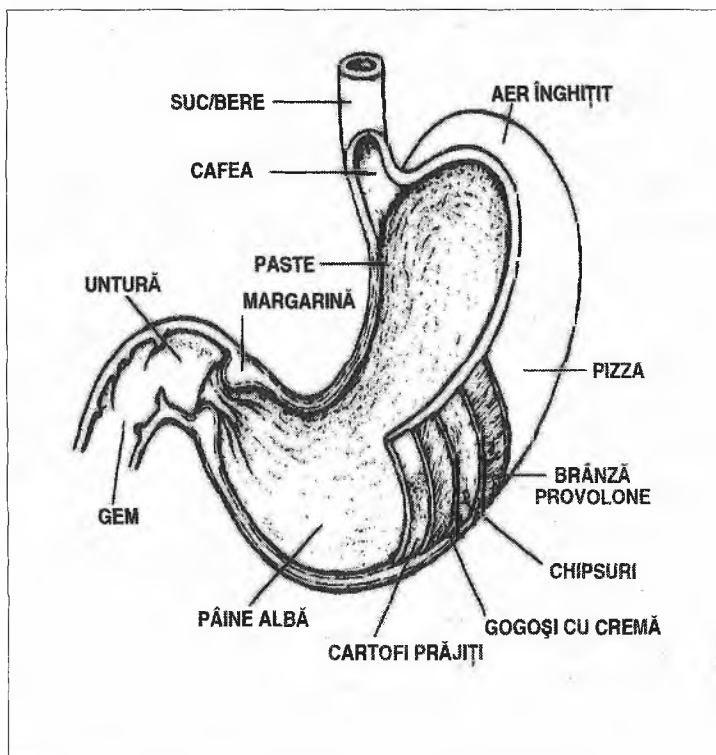
Mai sunt și alte bovine care produc lapte. Odinioară, laptele și brânza de bivoliță erau foarte răspândite. Acest lapte conține mai multe proteine (3,75%) și este de două ori mai gras (6,9%) decât laptele de vacă. Dacă îl găsiți, veți avea nevoie de un stomac puternic pentru a digera acest lapte.

Ouăle

Ouăle și laptele sunt, de obicei, încadrate în aceeași categorie, deoarece ambele sunt produse animale. Ouăle au un conținut foarte ridicat de proteine, grăsimi și carbohidrați, ca și anumite tipuri de brânză, însă proporția acestor nutrienți din ouă este mult mai adecvată nutriției noastre. În funcție de modul de preparare, ouăle pot rămâne în stomac mai mult de 2 ore. Prin diferite modalități de gătire, precum fierberea ușoară sau înăbușirea, ouăle devin mult mai ușor de digerat (vezi Graficul nutrițional pentru ouă, p. 63).

Carnea, peștele și carnea de pasăre

Dintre cele trei categorii de carne, peștele este probabil cel mai ușor de digerat, datorită conținutului său redus de grăsimi și fibre. Carnea de pasăre se află pe locul secund, urmată de carnea celorlalte animale, care este mai greu de digerat. Peștele se digerează în mai puțin de 3 ore, în timp ce carnea, având un conținut mai bogat în proteine, grăsimi și fibre, va avea nevoie de mai mult de 3 ore pentru a fi digerată. Timpul de digestie se poate prelungi prin adăugarea altor tipuri de proteine sau grăsimi, precum cele provenite din brânzeturi. Un cheeseburger, de exemplu, prin felia de brânză topită și chiflă, va adăuga mai multe proteine din brânză și mai mult amidon din chiflă la un proces digestiv deja prea solicitat de digestia cărnii de vită. Cu cât combinați mai multe proteine, carbohidrați și grăsimi, cu atât mâncarea va deveni mai complexă. Pentru digerarea mai bună a unui aliment deja complex, consumați produsele animale doar cu legume, evitând amidonul sau alte tipuri de proteine. Proteinele multiple suprasolicită capacitatea enzimelor, iar, dacă mâncați prea mult, acestea pot provoca iritare, fatigabilitate, flatulență sau putrefacție.



Stomacul vostru nu e compost, ci e o grădină, tratați-l ca atare!

CHIMIA

A cincea lege a digestiei

Așa cum în casele cu magazine pline de provizii este posibil să se ascundă șoareci, la fel corpurile persoanelor care mănâncă mult sunt pline de boli.

- Diogene

Toată lumea consideră că cel mai important aspect cu privire la combinarea alimentelor este potrivirea chimică dintre acestea. Totuși, pentru mulți dintre noi, chimia este, în cel mai bun caz, un subiect complicat, iar efortul de a jongla cu alimentele în funcție de compoziția lor chimică este un stres mental prea mare pentru un lucru care ar trebui să însemne o activitate plăcută. Corelată cu digestia, chimia alimentelor trebuie luată în considerație la fel de serios ca și celelalte „legi” ale digestiei. Dar a acorda chimiei cea mai mare însemnătate ar fi o greșeală. Pentru majoritatea oamenilor, aplicarea legilor chimiei la mâncăruri ar fi similară cu mersul printr-un labirint. Te poți simți pierdut și confuz. Din acest motiv, mulți abandonează întregul concept de combinare a alimentelor. Scopul nostru în acest capitol este acela de a discuta principiile chimice ale digestiei, ținând însă cont în egală măsură de celelalte legi și indicații.

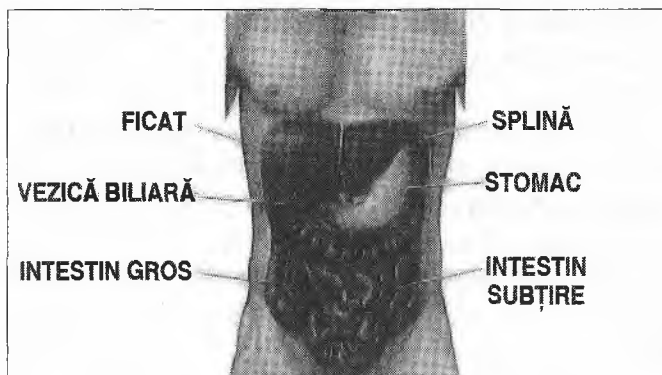
Chimia digestiei proteinelor

Proteinele au reputația de a fi unii dintre nutrienții cei mai importanți pentru om. Dar acest lucru este

supraevaluat. Da, rolul proteinelor în construirea și refacerea celulelor este indiscutabil. Însă această faimă derivă în mare parte din credința greșită că ele sunt necesare în cantități mari și că sursele de a le procura sunt limitate și selective. Deși acest subiect foarte larg depășește tematica discuției noastre cu privire la combinarea alimentelor, ne vom opri puțin asupra lui. Subiectul implică trei adevăruri distorsionate sau teorii îndoielnice, și anume: a) avem nevoie zilnic de un număr minim de grame de proteine, determinat în funcție de greutatea corporală și de vârstă; b) proteinele sunt disponibile doar într-un număr limitat de alimente; c) fiecare masă trebuie să furnizeze toate proteinele.

Combinarea proteinelor

Acest aspect nu este legat de combinarea alimentelor. Este o problemă nutriționistă dezbătută decenii. A fost introdusă sau cel puțin popularizată de către Frances Moore Lappé în cartea sa *Diet for a Small Planet* („Dieta pentru o planetă mică”). Aici, ea și-a expus teoria prin care preciza că proteinele alimentare trebuie combinate zilnic, pentru a furniza organismului cantitatea necesară de componente proteice, cu alte cuvinte aminoacizii. Nu toată lumea a fost de acord cu teoria sa în acel moment, iar, în anii care au urmat, controversa aproape politică pe care aceasta a inițiat-o s-a încheiat printr-un eveniment rar întâlnit în politică sau jurnalism: retragerea teoriei. În articolele și cărțile scrise ulterior, autoarea și-a aliniat teoria cu adepții părții opuse – cei care considerau că amestecul proteinelor alimentare la o masă în baza raționamentului anterior este un efort inutil.



Ce sunt proteinele alimentare?

Nucile, semințele, preparatele din carne (vacă, pui, pește), ouăle și laptele sunt cele mai cunoscute alimente bogate în proteine. În realitate, fiecare aliment conține proteine, de vreme ce acestea sunt necesare pentru dezvoltarea celulelor. Dar proporția relativă de proteine, amidon și zaharuri determină dacă acestea sunt sau nu *proteine alimentare*. Soia, de exemplu, este considerată proteină alimentară – conține 16,5% proteine și 10% amidon¹¹. Acest lucru se întâmplă în ciuda faptului că face parte din familia fasoliei, considerată generic „amidon”. Majoritatea tipurilor de fasole sunt bogate în amidon, spre exemplu, fasolea pinto – 8,21% proteine și 25,65% amidon. Acestea sunt alimente cu un conținut predominant de amidon. Amidonul și proteinele formează combinații alimentare greu de digerat, chiar și atunci când natura însăși stabilește combinația. Acesta

¹¹ Soia ajunsă la maturitate, fiartă și nesărată. Departamentul de Agricultură din SUA, Serviciul de Cercetare Agricolă, 2001. Referințe standard din baza de date a nutrienților USDA, numărul 14, Laboratorul de informații nutriționale.

este un motiv întemeiat pentru care fasolea trebuie consumată în cantități rezonabile.

Ați fi surprinși să aflați că majoritatea proteinelor alimentare sunt vegetariene. Spirulina și Clorela, două varietăți străvechi de alge care cresc în lacurile aflate la mare altitudine, conțin aproximativ 60% proteine. Drojdia nutritivă, un aliment produs de bacteriile prietenoase, și pudra de orz verde conțin 35% proteine.

Alte proteine alimentare sunt derivate din cereale și fasole. Proteinele provenite din tempeh (18,2%) și tofu (8%) sunt derivate din soia. Grâul conține aproximativ 15% proteine, însă majoritatea se regăsește în germenii săi care, odată separați de bobul de grâu, conțin mai mult de 23% proteine. Pudra de iarbă de grâu, produsă din firele întregi de iarbă uscată, conține 25% proteine. Algele marine precum Nori, alga brună și Dulse sunt, de asemenea, extrem de bogate în proteine, aproximativ 25%. Arahidele conțin în jur de 25% proteine (parțial nuci, parțial fasole), semințele de floarea-soarelui 23%, migdalele și fisticul 21%, semințele de dovleac de plăcintă (și bostan) 24%, iar nucile de pin 31%.

Acidul clorhidric

Toate proteinele alimentare au nevoie de un mediu acid în stomac, pentru a putea fi digerate. Acidul clorhidric și enzima pepsină sunt sucurile gastrice principal responsabile cu descompunerea proteinelor alimentare. Proteinele necesită un timp îndelungat de digestie. Prima dată, are loc spargerea cu ajutorul dinților și apoi al

mușchilor stomacali, apoi descompunerea chimică din stomac și intestine. Proteinele sunt dizolvate de enzime, care distrug legăturile moleculare, rezultând astfel aminoacizii – cărămizile din care ele sunt alcătuite. O mare varietate de enzime acționează pe diferite lanțuri. Aminoacizii sunt suficient de mici pentru a penetra pereții intestinului subțire; de acolo, trec prin capilare în sânge. Ficatul primește aminoacizii prin vena portală, pe care apoi îi distribuie către țesuturi și celule. Organismul sintetizează noile proteine din „baia” de aminoacizi, pentru a genera noi celule, a forma masa musculară, a vindeca țesuturile, a produce noi enzime, hormoni și anticorpi. În caz de urgență, organismul poate oxida proteinele pentru a produce energie, dar numai în ultimă instanță, atunci când depozitele de grăsimi și de glucide lipsesc.

Este adevărat, dacă lipsește un aminoacid, organismul poate să nu fie capabil de a sintetiza o anumită proteină. Acesta a constituit subiectul din spatele controversei cu privire la complementaritatea proteinelor. Este ceea ce a scris prima dată Frances Moore Lappé și ceea ce se înțelege prin noțiunea de aminoacid „limitat”. Imaginați-vă că trebuie să pregătiți zece sendvișuri cu unt de arahide și că ați rămas fără unt de arahide după al șaselea sendviș. Deoarece acest produs este factorul de limitare, patru persoane nu mai au ce mânca. În același fel, atunci când un aminoacid se epuizează, corpul vostru va înceta să mai sintetizeze proteinele. Tocmai de aceea, o dietă echilibrată formată din diferite proteine alimentare este mult mai importantă decât una concentrată pe un

aliment anume, indiferent de cât de bogat în proteine ar fi acesta. Spirulina conține cel mai ridicat procent dintre toate proteinele alimentare (57,5%), însă nu este la fel de favorabilă ca atunci când obții diferite proteine alimentare din mai multe surse. Elementul-cheie constă în faptul că acest „complex” de aminoacizi nu trebuie să provină dintr-un singur aliment sau de la o singură masă. Ficatul stochează aminoacizii, pe care apoi îi distribuie în organism. Atâta vreme cât dieta voastră generală conține un amestec de proteine alimentare cu administrare zilnică sau săptămânală, depozitele voastre nu se vor epuiza.

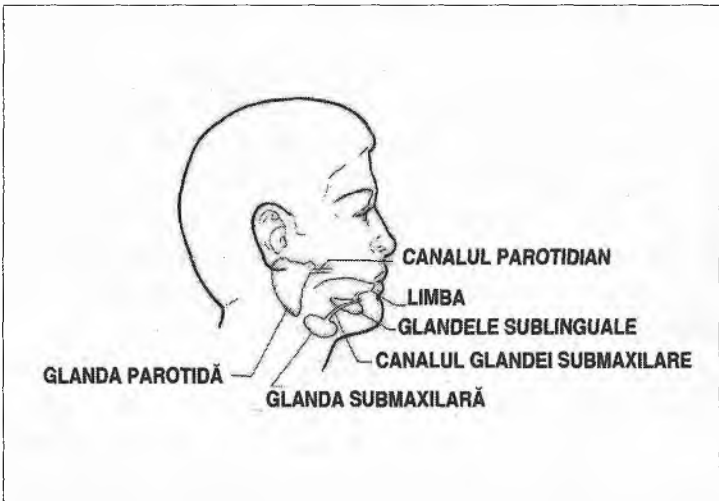
Dar să vorbim despre digestia proteinelor. E bine să mâncați un tip de proteină alimentară o dată, fie că este completă sau nu. Proteinele provenite dintr-un grup de alimente, cum ar fi cerealele, sunt considerate o categorie. Proteinele provenite din fasole constituie o altă categorie. S-a demonstrat că aceste două categorii se combină foarte bine. Dar proteinele provenite din brânză (produse lactate), proteinele din carne, ouă sau nuci au nevoie toate de cultura proprie de enzime. Amestecarea lor într-o singură masă ar însemna un dezastru digestiv. Combinarea diferitelor tipuri de proteine la o singură masă este pur și simplu mult prea complexă și inutilă. Prea multe proteine alimentare vă vor epuiza, iar sucurile gastrice vor fi inefficiente. Veți resimți oboseală și chiar stare de somnolență. Putrefacția se poate declanșa pe seama proteinelor nedigerate. Pentru persoanele care abuzează frecvent de această practică, acesta este începutul afecțiunilor de colon, ficat, piele etc.

Acidul și proteinele

Ați putea crede că alimentele acide, precum citricele, suplimentează organismul cu acizii necesari în digestia proteinelor. Și totuși, acestea pot limita producția de acid gastric, deoarece transmit organismului mesaje diferite. Atunci când proteinele sunt introduse în cavitatea bucală, terminațiile nervilor de pe limbă transmit informația gustativă către glandele stomacale, pentru a produce acid clorhidric și pepsină. Însă sucurile gastrice pentru digerarea citricelor nu sunt la fel cu cele necesare pentru digestia proteinelor provenite, spre exemplu, din carne. Deși ouăle și sucul de portocale fac parte din micul dejun tipic american, acestea nu sunt compatibile la nivelul stomacului. Acizii din fructe nu activează pepsina. De fapt, chiar o inhibă.

Amidonul

Amidonul este cel mai comun element alimentar din dieta noastră. El aparține mării familii de carbohidrați, care sunt elementele alimentare cel mai des întâlnite în natură. Carbohidrații sunt pur și simplu combinații de carbon cu apă. Toate plantele și ierburile conțin carbohidrați. În această familie, intră și zaharurile și celuloza. Amidonul are o structură foarte complexă, formată din lanțuri numeroase de molecule de carbohidrați, care necesită multe etape pentru a fi digerate. Amidonul reprezintă sursa noastră principală de energie pentru activitatea musculară. Dar, atenție, din clasa amidonului fac parte și așa-numitele alimente nesănătoase de tip „junk food”: chipsurile, biscuiții tip *crackers* sau *pretzels*, cartofii prăjiți ș.a.m.d.



Glandele salivare
Digestia începe în cavitatea bucală.

Prima etapă în digerarea amidonului începe în cavitatea bucală, prin secreția de salivă. Există trei glande salivare: parotide, deasupra mandibulei și dedesubtul urechilor, sublinguale, sub limbă, și submaxilare, aflate sub mandibulă. Saliva conține enzimele care digeră amidonul, numite amilaze. Dar chiar dacă nu ar fi conținut enzime, tot ar fi fost importantă, deoarece lubrifică alimentele în timpul masticăției. În lipsa salivei, ne-ar fi foarte greu să înghițim. Saliva face solubilă compoziția chimică din alimente, pentru ca papilele gustative să poată determina cele patru gusturi fundamentale: amar, dulce, sărat și acru. Amilaza conține enzima ptialină, care desface macromoleculele de carbohidrați în maltoză. La nevoie, se poate secreta

amilază suplimentară în intestinul subțire până când amidonul este desfăcut în molecule mai mici de zaharuri-maltoză. Compușii de maltoză, glucoză, fructoză sau galactoză sunt absorbiți în sânge. De aici, glucoza este transportată spre ficat. Ficatul acționează ca un centru de control, care dispersează „combustibilul” sau îl stochează, în funcție de necesitate. Totuși, dacă sunteți mari consumatori de alimente pe bază de amidon, iar corpul vostru nu necesită astfel de combustibil, atunci ficatul va converti glucoza în glicogen, pentru stocare pe termen lung, sau în grăsimi, pentru stocare în țesutul adipos.

Celuloza

Celuloza este un alt tip de carbohidrat, care însă nu poate fi digerat. Oricât de ironic ar suna, acest produs nedigerabil joacă un rol indispensabil în digestie. Celuloza, hemiceluloza, lignina și pectinele provin din partea fibroasă a plantelor. Aceasta poate include coaja fructelor, tulpina legumelor, coaja cerealelor și a semințelor. Chiar dacă acestea sunt fărâmițate prin acțiunea mecanică a dinților și înmuiate de acizii gastrici, ele nu vor fi niciodată dizolvate. Dacă am putea digera celuloza, am adăuga o paletă largă de plante și ierburi la meniul nostru, apropiindu-ne de cel al vacilor și cailor. La om, fibra din celuloză menține alimentele bogate în amidon, pe care le plimbă prin tractul gastrointestinal, formând contracțiile și facilitând mișcările sub formă de undă prin intestine, fenomen cunoscut sub numele de peristaltism.

Alimentele bogate în amidon

Cele mai comune alimente bogate în amidon includ:

Grâu	Porumb
Secară	Mei
Ovăz	Igname
Orz	Cartofi dulci
Cașă	Dovleci

Sunt incluse și produsele derivate din aceste alimente principale:

Pâine	Plăcinte
Biscuiți	Chipsuri
Prăjituri	Popcorn
Torturi	Chipsuri din mălai
Cereale	Cartofi copti
Paste	Piure din cartofi
Covrigei	

Dovlecii, cum sunt dovlecelul, bostanul, dovleacul alb turcesc etc., sunt excelente alimente bogate în amidon; legumele precum conopida, broccoli și varza de Bruxelles conțin amidon, deși mai puțin. Toate legumele din familia fasolii conțin amidon, chiar dacă unele dintre acestea au și cantități semnificative de proteine.

Această grupă cuprinde:

Linte	Fasole pitică
Fasole navy	Fasole adzuki
Fasole neagră	Năut
Mazăre verde	Fasole lima

Ca și grâul, preparatele derivate din orez, precum biscuiții tip *crackers* din orez, cerealele din orez, prăjiturile de orez etc., toate sunt bogate în amidon, precum cele derivate din alte cereale precum meiul, cașa (hrișca), ovăzul și orzul. Această categorie include și produsele cu un grad înalt de procesare (nerecomandate), cum ar fi pâinea albă și cartofii prăjiți instant. Odată ce au fost îndepărtate vitaminele, fibrele și enzimele, aceste alimente sunt dificil de digerat, deoarece organismul uman trebuie să suplimenteze nutrienții pentru a facilita digestia. Singurul lucru bun legat de aceste produse este că pot sta o perioadă nelimitată pe rafturile magazinelor.

Amidonul și proteinele

Digestia amidonului începe în cavitatea bucală, prin acțiunea enzimelor ptialine din salivă, care înfășoară bolul alimentar, permițând alunecarea acestuia către stomac. Cu cât mestecați mai mult, cu atât mai bine, deoarece suprafața de contact pe care enzimele interacționează cu alimentele se mărește. Mare atenție, deoarece acțiunea acestor enzime se dezactivează dacă o proteină alimentară este introdusă în același timp. Ptialina și amilaza sunt ambele enzime alcaline,

neutralizate de acidul gastric. Dacă alimentele bogate în amidon sunt consumate primele și li se alocă un timp rezonabil în care să tranziteze stomacul, atunci proteinele alimentare pot fi consumate fără restricție. Dar, dacă alimentele bogate în amidon și proteine sunt combinate, digestia amidonului va fi încetinită până la digerarea proteinelor alimentare. Apoi, amidonul părăsește stomacul într-o stare semidigerată, iar organismul va încerca să finalizeze digestia acestuia în intestinul subțire, prin secreție suplimentară de amilază. (Amilaza nu este secretată în stomac.) Natura mai produce și combinații de amidon și proteine. Un exemplu bun sunt arahidele. Și acestea sunt greu de digerat, dar, de obicei, se digeră mai ușor decât combinațiile făcute de om.

Acidul și amidonul

Din motive similare, acidul din fructele consumate împreună cu alimente bogate în amidon inhibă digestia acestuia din urmă. Doar una sau două linguri de oțet conțin suficient acid acetic pentru ca digestia salivară să fie suspendată în totalitate. Aceasta înseamnă că roșiile, fructele de pădure, strugurii, merele acrișoare și citricele vor interfera cu digestia amidonului. S-a dovedit nu numai că sunt capabile să inhibe ptialina, dar sunt și suficient de puternice încât să o distrugă. Dacă dimineța vă place să serviți suc de portocale cu pâine prăjită, încercați să îl beți cu zece minute înainte de a mânca pâinea.

Zaharurile

Zaharurile reprezintă tipul cel mai simplu de carbohidrat. Acestea sunt divizate în trei categorii: monozaharide, dizaharide și polizaharide. Polizaharidele sunt cele mai complexe forme și cele mai puțin dulci. Amidonul este considerat polizaharidă. Monozaharidele, cele mai simple forme, nu mai pot fi divizate și sunt reprezentate de glucoză, fructoză și galactoză. Mierea, laptele și fructele conțin monozaharide. Glucoza este singurul monozaharid pe care organismul nostru îl folosește. Glucoza mai poartă numele de zahărul sângelui sau dextroză. În ficat, fructoza (zahărul din fructe) și galactoză (ce se găsește îndeosebi în zahărul laptelui, citește despre lactoză, p. 48) sunt convertite în glucoză pentru a putea fi asimilate de organism. Fructoza este principalul ingredient al zahărului de masă și este mai dulce decât glucoza.

Dizaharidele conțin două molecule de monozaharide legate împreună. Cea mai cunoscută dizaharidă este sucroza. Sucroza conține glucoză și fructoză și este tipul de zahăr din zahărul de trestie, sfeclă sau sirop de arțar. Este forma de zahăr utilizată în special în sortimentele alimentare, de la bomboane și până la băuturile carbogazoase. O cantitate prea mare de alimente care conțin sucroză vă va consuma energia, deoarece aceasta suprasolicită vitaminele B și mineralele, utile în desfacerea moleculelor de sucroză. Lactoza, o altă dizaharidă, este cel mai greu de digerat dintre zaharide, deoarece necesită enzima lactază, care se găsește din abundență la copii, dar este săracă la adulți. Din acest

motiv, mulți oameni dezvoltă alergii și indigestii atunci când consumă produse lactate. Maltoza este o dizaharidă, un compus rezultat prin digestia amidonului din cereale, și se găsește în malțul de orz și în siropul de orez.

Conflictul dintre glucide și amidon

Zaharurile, fie că sunt monozaharide sau dizaharide, sunt printre alimentele cele mai ușor de digerat. Chiar și apa le dizolvă. Necesită doar vitamine și enzime și petrec foarte puțin timp în stomac. Amidonul stă mai mult timp în stomac; dar problema legată de combinarea acestor două elemente începe în cavitatea bucală. După cum am discutat mai devreme, pentru a începe să fie digerat, amidonul depinde de ptialina din salivă. Dar zaharurile inhibă secreția de ptialină. Semnalul preluat de terminațiile nervoase și de papilele gustative devine confuz în prezența zaharurilor. De aceea, chiar dacă mestecați și fărâmițați mecanic pâinea sau pastele, digestia chimică are loc în proporție foarte mică sau chiar deloc. Pâinea trebuie să aștepte până când ajunge în intestinul subțire pentru ca amilaza să finalizeze procesul de digestie a amidonului. Aceasta este, de asemenea, o combinație nerecomandată din punctul de vedere al zaharurilor, deoarece tranzitul lor este încetinit prin prezența amidonului. Cu cât zaharurile stau mai mult timp în stomac, cu atât există șanse mai mari ca fermentația să se producă. Fermentația constă în desfacerea zahărului în alcool și dioxid de carbon. Dioxidul de carbon provoacă gaze intestinale și balonări, iar alcoolul privează organismul de vitaminele din grupa B.

Zaharidele mai au și un efect inhibitor asupra secreției de acid gastric. Din acest motiv, consumarea dulciurilor înaintea mesei vă poate distruge apetitul.

Proteinele și glucidele

Fermentația este o problemă și atunci când combinați proteinele cu zaharurile. Repet, zaharurile nu trebuie să petreacă prea mult timp în stomac, iar, când sunt consumate singure, vor ajunge foarte repede în intestinul subțire. În schimb, proteinele alimentare necesită ore întregi pentru a fi digerate. De aceea, în loc să se digere conform propriului program, fructele și alte alimente bogate în zaharide vor trebui să aștepte cam 2 ore, timp în care proteinele alimentare se digeră. În tot acest răstimp, zaharurile fermentează în mucoasa caldă și umedă a stomacului. În mod normal, acizii gastrici ar preveni fermentarea, însă zaharidele mai au și un efect inhibitor asupra secreției de acid gastric. Din acest motiv, consumarea dulciurilor înaintea mesei vă poate distruge apetitul. Cu toate acestea, dacă mâncarea consumată la o masă este suficientă, așa încât să se activeze secreția unei cantități destul de mari de acid gastric, dioxidul de carbon rezultat va conduce acidul gastric în sus către esofag, producându-vă acea senzație de căldură, cunoscută sub numele de arsură la stomac.

CELE ȘAPTE GRUPE DE ALIMENTE

PROTEINE	
NUCI	GERMENI DE GRÂU
DROJDIE DE BERE	FASOLE ȘI MAZĂRE
SOIA, ARAHIDE	MĂSLINE
OUĂ, BRÂNZĂ	IARBĂ DE GRÂU ȘI ORZ
CARNE, PUI	ALGE ALBASTRE-VERZI

GRĂSIMI	
ULEIURI VEGETALE	TOATE ALUNELE ȘI SEMINTELE
MĂSLINE, ULEI DE MĂSLINE	NUCI PECAN, NUCI (obișnuite)
AVOCADO	NUCI DE MACADAMIA, BRAZILIENE
SEMINTE DE SUSAN, TAHINA	SEMINTE DE DOVLEAC
UNT DE NUCI, ARAHIDE	SEMINTE DE FLOAREA-SOARELUI
SOIA	NUCI DE PIN, FISTIC
PEȘTE, CARNE	MIGDALE, ANACARDE

GRĂSIMI SATURATE	
NUCĂ DE COCOS	ULEI DIN SÂMBURI DE PALMIER
UNT	ULEI DE COCOS
MARGARINĂ	SMÂNTÂNĂ (PRODUSE LACTATE)
CARNE GRASĂ	BRÂNZĂ CU PASTA TARE

ZAHARURI – DULCIURI	
ZAHĂR ALB ȘI BRUN	MIERE, LAPTE
SIROP DE OREZ	ZAHĂR TURBINADO ¹²
SIROP DE ARTAR	MALT DIN ORZ
MELASĂ	SORG

¹²Zahăr brut, supus unor acțiuni minime de rafinare, cu scopul de a elimina impuritățile și cea mai mare parte din melasă. De aceea, poate să nu fie considerat „zahăr brut” sau „zahăr natural”. (n. red.)

AMIDON	
TOATE CEREALELE	CARTOFI
VARZĂ DE BRUXELLES	PIURE
ARAHIDE	CONOPIDĂ, BROCCOLI
MAJORITATEA SOIURILOR DE FASOLE, MAZĂRE	MORCOVI, SFECLĂ

LEGUME FĂRĂ AMIDON	
TOATE SALATELE	MUGURI DE BAMBUS
USTUROI, CEAPĂ, PRAZ	CEAPĂ VERDE, ARPAGIC
ARDEI	PĂPĂDIE
RIDICHE	ANDIVE
SPANAC	SFECLĂ ELVEȚIANĂ
CASTRAVETI	VARZĂ CHINEZEASCĂ
TOȚI GERMEȚII DE LEGUME	RUBARBĂ
VARZĂ	FRUNZE DE TELINĂ
CARDAMA	ANDIVE CU FRUNZA LATĂ

Fructe acidulate	Fructe subacide	Fructe dulci	Pepeni
GREPFRUT	MERE	BANANE	PEPENE VERDE
LĂMÂIE	PERE	CURMALE	PEPENE GALBEN
LĂMÂIE VERDE	PIERSICI	SMOCHINE	CASABA
PORTOCAL	PRUNE	STAFIDE	CANTALUP
ANANAS	CAISE	PRUNE	PAPAYA
ROȘII	MANGO	PAPAYA	PEPENE CRENSHAW
MERE ACRIȘOARE	TOATE FRUCTELE DE PĂDURE	SULTANINE	
STRUGURI ACRI	CIREȘ	PERE USCATE	

Grăsimile

Grăsimile sunt nutrienții cel mai greu de digerat și le trebuie mult timp pentru a tranzita organismul. Cu toate acestea, puteți fi de ajutor prin selectarea celor mai fine uleiuri și menținând consumul total de grăsimi în echilibru cu restul dietei.

Haideți să definim câțiva termeni. Grăsimile sunt adesea considerate fragmentele grase și unsuroase din preparatele animale și din uleiurile obținute din stoarcerea nucilor, a cerealelor și a semințelor. Diferența este că grăsimile se mențin în stare solidă la temperatura camerei, în timp ce uleiurile sunt lichide. Grăsimile animale sunt, în general, saturate, în timp ce uleiurile vegetale sunt, în marea lor majoritate, nesaturate. Atât uleiul de palmier, cât și cel din nuca de cocos, spre exemplu, rămân în stare solidă la temperatura camerei. Saturația înseamnă că moleculele de ulei au fost umplute cu atomi de hidrogen, în timp ce, la grăsimile nesaturate, moleculele rămân deschise. Uleiurile lichide pot fi solidificate printr-un proces de hidrogenare, care adaugă în mod artificial atomi de hidrogen. Rezultatul acestuia sunt margarina sau untul de arahide (care nu se separă). Producătorii din sectorul alimentar fac asta pentru a mări durata de viață pe raft, pentru a conferi produselor o consistență cremosă și pentru a nu râncezi foarte repede. Din nefericire, uleiurile hidrogenate sunt greu de digerat. Timpul de desfacere a moleculelor acestora este mai îndelungat. Vitaminele, mineralele și acizii grași esențiali, care ar putea ajuta digestia, sunt distruși în timpul procesului de hidrogenare. Legumele,

cerealele, nucile și semințele au conținutul cel mai ridicat de uleiuri nesaturate, la fel și peștele. Carnea de pui și de porc conține cantități mari de grăsimi saturate. Iar vaca le depășește pe toate.

Nu evitați grăsimile doar pentru că sunt greu de digerat. Grăsimile constituie nutrienți extrem de importanți. Furnizează mai multe calorii (energie calorică) decât orice alt aliment: 9 calorii pe gram, spre deosebire de 4 calorii pe gram din proteine și carbohidrați. Acestea ajută, de asemenea, la „căptușirea” organelor interne, mențin sănătatea și protejează sistemul nervos central, hrănesc pielea și firul de păr, păstrează căldura corpului, absorb și transportă vitaminele liposolubile și reglează metabolismul grăsimilor. Elementele cele mai importante ale familiei grăsimilor sunt acizii polinesaturați-linoleic, arahidonic, linoleic (omega 3, 6 și 9). Sunt cunoscuți ca acizi grași esențiali, deoarece nu sunt produși de organismul uman și sunt necesari în creșterea și funcționarea normală a celulelor. Uleiurile de floarea-soarelui, susan, porumb, soia, in, șofrănel și pește sunt surse excelente. Conținutul de grăsimi din dietă determină viteza cu care mâncarea se va mișca prin tractul digestiv. Digerarea grăsimilor subordonează digerarea proteinelor și a carbohidraților, de vreme ce enzimele trebuie mai întâi să prelucrez grăsimile pentru a desface diverșii nutrienți. În mod normal, o masă bogată în grăsimi poate rămâne în stomac trei sau mai multe ore înainte de a trece în duoden. Duodenul reprezintă următorul segment din intestin imediat după stomac și este calea de trecere dintre stomac și intestinul subțire.

Terminațiile nervoase de aici transmit semnale către vezica biliară pentru a secreta bilă. Bila emulsionează grăsimile și inițiază secreția unor enzime suplimentare care le digeră și le separă de sărurile biliare. Grăsimile emulsionate sunt suficient de solubile pentru a fi absorbite prin pereții intestinului subțire, fiind transportate prin circulația portală către ficat. Ficatul combină uleiurile cu proteinele și formează lipoproteinele, care sunt apoi distribuite către celule și țesuturi, pentru a reface, printre altele, pielea și firele de păr.

În stomac, digestia grăsimilor este asistată de acizi, diverse enzime, vitamine, minerale și fosfolipide. Fosfolipidele, cum ar fi lecitina, sunt elemente naturale din produsele bogate în uleiuri. Acestea ajută la emulsionarea grăsimilor și se găsesc în fiecare celulă și, mai ales, în ficat, creier și sistemul nervos. Cu cât uleiul pe care îl consumați este mai nerafinat, cu atât mai mult e posibil să conțină fosfolipide și vitaminele A și E, liposolubile. Soia este o sursă deosebit de bogată de fosfolipide. Uleiurile nesaturate sunt mai ușor de digerat și de absorbit decât cele saturate și, deci, tragem concluzia că uleiurile vegetale și cele provenite din pește sunt mai ușor de digerat decât grăsimile animale. Evitați pe cât posibil uleiurile procesate din comerț. Producătorii folosesc coloranți, solvenți caustici, stabilizatori, conservanți și utilizează căldura și oxidanții pentru a le extrage și a le prepara. În plus, cantitatea de ulei dintr-o plantă conține, de obicei, cel mai mare procent de pesticide solubile în ulei. Uleiul din semințe de bumbac este ingredientul cel mai comun utilizat în

componenta uleiurilor vegetale din segmentul inferior, iar bumbacul este, în mod obișnuit, tratat cu mai multe pesticide față de orice alte culturi de plante. Evitați uleiurile „procesate la rece”, care implică utilizarea de solvenți chimici, chiar dacă nu este folosită căldura. Uleiurile „nerafinate” și cele „presate la rece” sunt mult mai hrănitoare. Țineți minte că temperaturile ridicate transformă chiar și cel mai bun ulei într-un aliment denaturat, greu de digerat, cu compuși cancerigeni care irită pereții intestinali și influențează negativ digestia.

Uleiurile de măsline și de avocado sunt cele mai bogate surse de acid oleic, iar uleiurile de arahide, canola și susan le urmează îndeaproape. Uleiul de sofrânel are conținutul cel mai mare de acid linoleic, urmat de uleiul de soia și de porumb. Alte surse excelente de acizi grași esențiali, relativ ușor de digerat, sunt uleiul din pește, uleiul din semințe de in, midgale, nuci pecan, semințe de floarea-soarelui, măsline, germenii de grâu, nuci și semințe de dovleac. Uleiul de măsline și untul au cel mai ridicat punct de fum, ceea ce înseamnă că sunt cele mai sigure la gătit. Punctul de fum este punctul în care uleiul începe să fumege. Untul nu produce colesterol, așa cum s-a crezut. Doar treizeci la sută din colesterolul corpului nostru derivă din dietă. Uleiul de avocado, untul, uleiul de soia și gălbenușul de ou sunt surse excelente de fosfolipide. Uleiurile vegetale nu sunt toate sănătoase. Uleiul din sâmburi de palmier este un ulei vegetal hidrogenat, utilizat pe scară largă în sectorul dulciurilor, deoarece conferă consistență și textură cremoasă. Din păcate, nu este ușor de digerat. Utilizarea uleiului de

șofrănaș este descurajată de practicanții medicinei Ayurveda, care susțin că acesta întrerupe asimilarea calciului și produce calculii biliari. Șofrănașul este o cultură puternic stropită și, la fel ca bumbacul, nu este reglementată de instituțiile acreditate, de vreme ce, similar bumbacului, șofrănașul nu este considerat un aliment.

Uleiuri și proteine sau amidon

Uleiul este identic cu laptele, deoarece amândouă încetinesc digestia alimentelor consumate odată cu ele. Reduc apetitul, inhibă motilitatea stomacului și amână secreția acidului gastric. Smântâna, sosurile, untul și uleiurile servite la aceeași masă, ca și nucile, brânza, ouăle sau preparatele din carne creează o mâncare variată și extrem de complicată. Același lucru se aplică și în cazul grăsimilor și al amidonului. Digestia cartofilor prăjiți este foarte lentă și dificilă, deoarece cartofii sunt impregnați cu ulei de gătit. La început, trebuie digerat uleiul, abia apoi începe digestia amidonului. Lămâia și verdețurile sunt aproape singurele alimente ce pot fi combinate cu uleiul. Plantele verzi, bogate în clorofilă, neutralizează efectele nocive ale uleiurilor asupra procesului digestiv.

CANDIDA, PARAZIȚII și dezechilibrul microflorei intestinale

Simptomele candidiei și ale paraziților

- Gaze și balonări
- Ceață mentală
- Oboseală
- Infecții la rinichi și vezică
- Stomatită aftoasă
- Scurgeri vaginale
- Ciuperca piciorului
- Herpes
- Dermatoftia inghinală
- Opăreală
- Artrită
- Depresie
- Alergii

Candida Albicans este termenul folosit pentru un grup de microorganisme toxice de tip drojdii care trăiesc în gură, gât, intestine sau în tractul genital/urinar. Există o microfloră prezentă permanent în tractul nostru intestinal, dar aceasta se află în echilibru cu toate celelalte bacterii. Atunci când microflora intestinală naturală a organismului nu mai reușește să controleze populația bacteriilor candida de tip drojdii, apar simptomele. După o perioadă îndelungată petrecută în intestine, drojdiile se pot transforma în fungi, care se fixează în pereții intestinali. Pereții devin poroși, ducând la așa-numitul *intestin permeabil*, un sindrom prin care toxinele din drojdii pătrund în fluxul sangvin și slăbesc sistemul imunitar. Candida mai este implicată în afecțiuni ale intestinului, precum boala Crohn și colita.

Simptome

Cele mai comune simptome apar la nivelul tractului gastrointestinal: constipație, diaree, colită, dureri abdominale, gaze, balonări și arsuri la stomac. Dar candida poate migra spre zona rectală și vagin, provocând infecții cu drojdii (vaginită). Acestea pot pătrunde și în sânge, provocând o gamă largă de afecțiuni, cum ar fi ciuperca piciorului, herpesul, dermatofitia inghinală, opăreala, durerile musculare și ale încheieturilor, stomatita aftoasă, durerile de gât iritat, stările de agitație, infecții ale rinichilor sau ale vezicii urinare, depresia și chiar diabetul. Potrivit dr. Stephen Cooter, „candida este responsabilă pentru invadarea organismului cu acumulări de acetaldehide toxice. Acetaldehidele sunt cunoscute ca fiind toxice pentru țesuturi – acumulându-se la nivelul creierului, măduvei spinării, încheieturilor, mușchilor sau țesuturilor.”¹³

Cauze

Dieta neadecvată, microflora intestinală dezechilibrată și slăbirea sistemului imunitar sunt cauzele principale ale candidiei. Consumul excesiv de antibiotice distruge microflora naturală din intestin, care controlează celulele de candida. Pacienții cu cancer care fac chimioterapie, pacienții infectați cu virusul HIV, bebelușii, diabeticii și alte persoane cu sistemul imunitar slăbit sunt susceptibili de a se infecta cu candida (*candidiasis*). Corticosteroizii și contraceptivele orale pot tulbura echilibrul microflorei intestinale. Deoarece drojdiile se

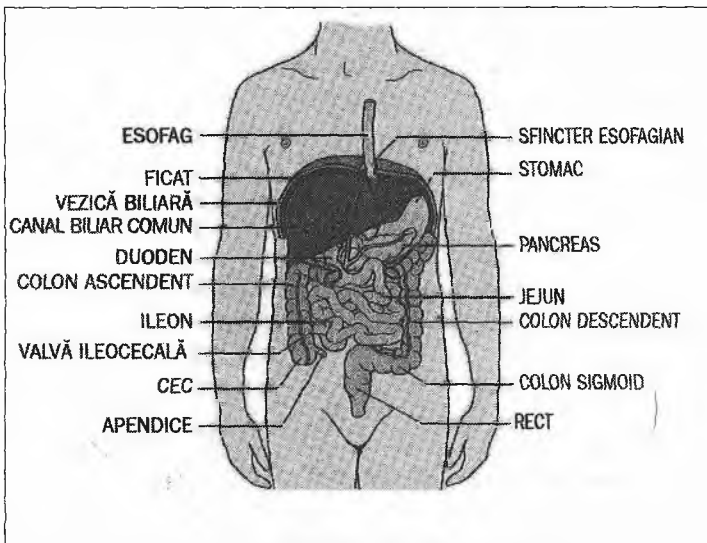
¹³ *Beating Chronic Disease („Cum să scăpăm de bolile cronice”)*, de dr. Stephen Cooter, Promotion Publishing, San Diego, California.

modifică, doctorii sunt adesea forțați să prescrie doze tot mai puternice de medicamente împotriva fungilor. Drept urmare, drojdiile devin imune, ducând la slăbirea sistemului imunitar.

Una dintre cele mai bune metode de a afla dacă avem candida este aceea de a mânca dulciuri și a observa dacă simptomele devin mai agresive.

Există persoane care suferă ani întregi de balonare și care nu mai cred în nici un tratament. Cauza ar putea fi dezechilibrarea microflorei intestinale, prin care s-a creat o suprapopulare cu bacterii neprietenoase, care produc mirosuri urâte. Aceasta poate fi cauzată de orice număr de bacterii patogene, paraziți sau drojdii. Candida a devenit cea mai cunoscută din acest grup și, indiferent dacă este vorba de candida sau de alt factor patogen, simptomele sunt, în general, aceleași. Atât intestinul subțire, cât și cel gros depind de aceste bacterii, milioane sau trilioane la număr, pentru a descompune și digera alimentele. Tocmai de aceea, iaurtul și varza acră sunt bune pentru digestie – ele conțin aceste bacterii benefice organismului. Dar atunci când antibioticele, infecțiile cu paraziți proveniți din apă sau alimente sau alte boli dereglează acest echilibru delicat, bacteriile neprietenoase preiau controlul. Ele cauzează gaze, mirosuri neplăcute, balonări, diaree și constipație. În final, după ani de agravare, pot provoca îmbolnăviri serioase ale tractului intestinal, cum ar fi sindromul intestinului permeabil, colita, intestinul iritabil, ulcer și cancer de colon.

Dacă suspectați prezența unor paraziți sau candida, consultați un medic naturist și faceți o analiză a scaunului. În felul acesta, veți ști exact cantitatea și tipul microbilor din intestine și vi se va arăta modul în care digerați alimentele. Acest test le va furniza persoanelor cu tulburări digestive informații esențiale și le va permite să descopere alte afecțiuni intestinale mult mai grave, înainte de a fi prea târziu.



Candida și paraziții pot să invadeze întreg tractul digestiv, dar, în general, populează intestinul subțire și gros.

Folosiți aceste tehnici pentru a scăpa de candida

- Dietă fără zahăr
- Consumați ierburi cu proprietăți antimicrobiene
- Folosiți probiotice de calitate, care să includă bifidus și acidophilus
- Efectuați curățarea colonului
- Țineți post periodic
- Efectuați analiza scaunului

Ierburi și alți luptători împotriva candidiei și a paraziților

- Acidophilus
- Arta Mesia
- Bentonită
- Nuc negru
- Bifidobacterium
- Acid caprilic
- Trifoi
- Cuișoare
- Usturoi
- Gențiană
- Extract din semințe de struguri
- Ulei de sovârf
- Struguri Oregon
- Pantetină
- Pau d'Arco¹⁴
- Acid undecilenic
- Iarbă de grâu
- Pelin

¹⁴ Pau d'Arco sau Arborele Furnicilor crește în America Centrală și de Sud, scoarța lui având proprietăți terapeutice extraordinare. (n. red.)

Patru pași pentru a scăpa de candida și de paraziți

- 1. Deoarece compușii toxici ai candidiei invadează organismul, curățarea este un prim pas esențial al oricărui tratament împotriva candidiei. Postul, curățarea colonului, iarba de grâu, sucurile din legume proaspete, apa din belșug, ierburile de detoxifiere, exercițiile fizice și orice alte activități pentru detoxifiere sunt obligatorii.
- 2. Reduceți populația de drojdii cu ajutorul ierburilor antifungice și al fitochimicalelor. Formulele care includ combinația acestor ierburi puternice sunt disponibile în magazinele naturiste. Faceți o cură de doar 15 zile, apoi pauză de 5 zile, repetând ciclul 15/5 atât cât este necesar. Dacă nu veți face pauza de 5 zile, drojdiile se vor modifica și vor deveni imune la ierburile administrate.
- 3. Consumați cât mai multe „bacterii prietenoase” (probiotice). Bacteriile acidului lactic, în special acidophilus, bulgaricus și bifidus bifidobacterium luptă împotriva populației de drojdii și repară pereții intestinali.
- 4. Cel mai important factor în lupta împotriva candidiei și a paraziților îl constituie dieta. Acești „ticăloși” iubesc zaharidele și carbohidrații simpli. Cele mai bune ierburi antifungice nu vor fi suficient de puternice pentru a lupta împotriva drojdiilor, dacă continuați să le hrăniți. Încetați chiar de acum să mai mâncați zaharuri! Nu contează dacă provin din fructe proaspete, miere sănătoasă, sirop de arțar, concentrat de fructe, dextroză, maltoză, lactoză, glucoză, sucroză, fructoză sau orice „-oză” – pentru drojdii e totuna.

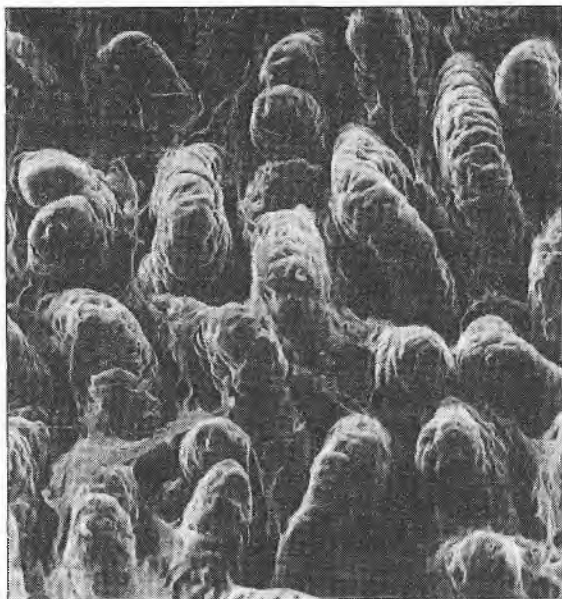
Citiți etichetele cu atenție. Îndulcitorii sunt peste tot, chiar și în alimentele naturale. Până și biscuiții din orez conțin sirop de orez. Elimină chiar acum alimentele alergene din consum, cum ar fi produsele lactate și grâul (produsele făinoase). Această dietă este strictă, dar necesară. Nu există scurtături. Disciplinați-vă pentru cel puțin trei luni. Când simptomele vor dispărea, veți putea extinde dieta; dar să nu cădeți pradă vechilor obiceiuri! Drojdiile vor apărea imediat. Candida nu va fi eradicată complet niciodată, dar va fi controlată – o microfloră intestinală echilibrată, dominată de bacterii prietenoase și remisia totală a simptomelor.

ALIMENTE DE EVITAT	ALIMENTE DE CONSUMAT
Ciocolată	Legume
Fructe	Alimente cu proteine
Oțet	Culturi vii din iaurt
Grâu	Merișoare
Ovăz	Mere acre
Toate zaharurile	Acidophilus
Siropuri	Zer
Alcool	Spirulină
Fructe uscate	Clorela
Alimente fermentate	Alge albastre-verzi
Alimente cu gluten	Mei
Secară	Orez
Orz	Tărâțe de orez
Miere	Tărâțe de ovăz
Brânzeturi învechite	** Fructo-oligozaharide
* Drojdie de pâine	** Alimente fermentate

* Drojdia nutrițională și de bere este inofensivă. Spre deosebire de candida, acestea nu colonizează intestinalele.

** Vezi Glosarul

Ciuperci intestinale mărite



Ciuperci intestinale mărite de o mie de ori. În timp, drojdiile se transformă în fungi care se fixează pe pereții intestinali. Ierburile antifungice și aminoacizii precum L-Glutamina și probioticele (bacteriile prietenoase) sunt utilizate pentru a le elimina și a „repopula” microflora intestinală.

SINDROMUL INTESTINULUI PERMEABIL și boala inflamatorie intestinală

Doctorii obișnuiesc să spună: „Nu ați ieșit afară o săptămână sau două? Nu vă faceți griji... sunteți puțin constipat!” În acest fel, se creează o situație extrem de toxică și periculoasă. O persoană sănătoasă, cu o dietă bogată în fibre, ar trebui să aibă un scaun aproximativ o dată după fiecare masă.

- Steven M. Rachlin, gastroenterolog¹⁵

Dacă de ani de zile suferiți de crampe stomacale, gaze, balonări, diaree, constipație, stări de oboseală sau alergii, v-ați putea înscrie printre milioanele de persoane care suferă de boala inflamatorie intestinală. Se estimează că numai în SUA, un milion de persoane au boala Crohn (vezi Glosarul, p. 175) și că cinci sute de mii au colită ulcerativă. Boala celiacă este mai puțin cunoscută și, cu toate acestea, destul de răspândită. În Anglia, un procent de până la 10% are boala celiacă „ocultă” (ascunsă). Aceste situații rezultă atunci când diferite segmente ale peretelui tractului intestinal se irită, se inflamează sau se rup. Simptomele includ: constipația, diareea, arsurile la

¹⁵ Centrul Rachlin pentru Medicină Complementară, Alberston, NY.
www.DrRachlin.com

stomac, greața, indigestia, gazele, balonările și crampele și se ramifică în afara tractului digestiv, provocând alergii, anemie, oboseală, pierdere în greutate, artrită, eczeme, psoriasis, dureri musculare... iar lista poate continua. Aceste simptome pot dura ani întregi, iar oamenii umblă din doctor în doctor, fără a obține un diagnostic corect. Deși aceste afecțiuni poartă denumiri diferite, ele au un lucru în comun – un intestin permeabil.

Sindromul insidios al intestinului permeabil

Intestinul permeabil este o afecțiune în care pereții intestinului subțire se inflamează și se deschid în orificii mici, ce permit scurgerea de particule de mâncare putrezită în sistemul vascular. Sistemul imunitar produce anticorpi pentru proteinele din această materie fecală, iar organismul vostru atacă aceste proteine ca și cum ar fi agenți patogeni străini. Tocmai de aceea, este numită și boală autoimună, deoarece sistemul imunitar devine confuz în ceea ce privește proteinele proprii și cele străine. Anticorpilor continuă să atace proteinele și din alte părți ale corpului, cum sunt articulațiile, provocând artrita reumatoidă. Durerile oaselor și ale mușchilor cauzate de fibromialgie și lupus sunt, de asemenea, atribuite răspândirii de toxine prin intestinul permeabil. Pe măsură ce cascada de reacții inflamatorii se extinde către plămâni, rezultă astmul. Aceste toxine se infiltrează în sânge și în limfă și suprasolicită funcția ficatului de a le detoxifia. O parte din această suprasarcină se eliberează prin piele, manifestându-se sub formă de psoriasis (mâncărime) sau eczeme (arsuri). Alte afecțiuni ale pielii uscate rezultă din malabsorbția

grăsimilor esențiale și a vitaminelor din grupul B. În pofida tuturor suplimentelor pe care le luați, din cauza asimilării defectuoase, se instalează anemia și alte deficiențe nutriționale.

Alergiile

Avalanșa continuă de scurgere a toxinelor poate cauza sensibilități chimice suplimentare, precum alergiile și bolile cauzate de factorii de mediu (reacții la lucruri obișnuite cum ar fi odorizatoarele de covoare sau detergenții de curățare). Poate fi vorba de dureri de cap, intestin iritabil, gaze, balonări, perioade alternante de constipație și diaree, ceață mentală și oboseală. Alergiile alimentare sunt agresive, deoarece intestinul este iritat și inflammat. Permeabilitatea intestinală compromise imunitatea pe numeroase căi, de vreme ce 60% din anticorpii noștri sunt produși în tractul intestinal. Un sistem imunitar slăbit ne face mai sensibili, creând astfel un cerc vicios.

Bacteriile prietenoase vin în ajutor

Intestinul subțire măsoară, în medie, 6 metri și este căptușit cu milioane de mici vilozități de forma unor degete, al căror principal rol este acela de a absorbi nutrienții. Dacă am întinde vilozitățile pe un plan orizontal, intestinul subțire ar acoperi suprafața unui teren de tenis. Toată această suprafață enormă este dedicată asimilării. Mâncarea digerată, numită și chim, și fibrele reprezintă în jur de 60% din cantitatea care tranzitează tractul intestinal. Restul este dat de mucoase

și bacterii. Dar ce tip de bacterii? De ele depinde sănătatea voastră!

Creșterea excesivă a numărului de bacterii patogene, precum *e-coli*, salmonela, giardia (intoxicație alimentară), *Shigella* (dizenterie) sau stafilococi (infecție) provoacă îmbolnăvirea. Bacteriile oportuniste, paraziții, fungii și candida (drojdii) preiau controlul atunci când microflora bacteriilor benefice se diminuează. Bacteriile benefice din acidul lactic, precum *acidophilus* și *bifidobacterium*, trebuie să stopeze celelalte bacterii. Predominanța acestora este esențială pentru imunitatea noastră. Înainte ca peretele intestinal să fie reparat, populația de paraziți și candida trebuie redusă, iar toxicitatea datorată creșterii lor excesive eliminată. Este la fel ca într-o grădină plină de bălării. Întâi trebuie să înlături buruienile, apoi să plantezi semințele și să așteptați, cu răbdare, ca plantele să umple grădina.



Vilozități intestinale văzute printr-un microscop electronic. Fisurile din josul imaginii indică prezența afecțiunii intestinului permeabil.

Conform Brendei Watson, specialist în hidroterapia de colon și promotoarea unui program renumit de tratament împotriva candidiei, popularea în exces cu drojdii este o epidemie silențioasă. După ani de coexistență în intestinele noastre, drojdiile se transformă în fungi – o plantă – care plantează semințe în peretele intestinal, făcându-l poros. Majoritatea pacienților cu sindromul intestinului permeabil îl dobândesc în acest fel. Prima sarcină este aceea de a reduce populația de drojdii cu ajutorul ierburilor antifungice. A doua sarcină este de a repopula microflora intestinală cu bacterii prietenoase din acidul lactic. *Acidophilus* este varietatea cea mai populară, dar formulele care includ multiple specii cum sunt *Lactobacillus casei*, *Lactobacillus bulgaricus*, *Lactobacillus plantarum*, *Lactobacillus salivarius*, *Lactobacillus rhamnosus* și *Streptococcus thermophilus* sunt preferabile. Printre acestea, bacteriile bifidobacterium (*bifidus*, *B. longum*, *B. infantis*) sunt esențiale pentru repararea vilozităților intestinale. Și FOS (fructo-oligozaharida), o zaharidă nedigerabilă, hrănește și susține bacteriile benefice.

Dieta de eliminare

Înfometați drojdiile! Nici măcar cele mai eficiente ierburi sau medicamente antimicrobiene nu au vreun efect împotriva drojdiilor, a fungilor și paraziților, dacă le hrăniți în continuare. Acestea iubesc foarte multe alimente, dar preferatele sunt de departe zaharurile; nu doar cele albe, ci siropul de arțar, siropurile, mierea, malțul de orz, melasa, fructele proaspete și uscate. Trebuie să fiți Sherlock Holmes să descoperiți zaharidele din alimentele

timpurilor noastre. Citiți cu mare atenție ingredientele; chiar și biscuiții de tip *crackers* din orez conțin sirop de zahăr brun. Străduiți-vă și disciplinați-vă!

Apoi, eliminați din alimentație tot ce vă provoacă alergii. Alimentele alergice irită peretele intestinal, provocând inflamarea acestuia și împiedicând repararea sa. Cele mai alergice alimente sunt produsele lactate și grâul. Aproximativ 30 milioane de persoane adulte din America și 70% din populația africană și mediteraneană prezintă o formă de intoleranță la lactoză. Glutenul și proteinele sale inerente, gliadina, se regăsesc în produsele pe bază de grâu, secară, ovăz și orz. Gliadina are un potențial alergic foarte ridicat, fiind considerat factorul primar în declanșarea altei afecțiuni de malabsorbție, și anume boala celiacă. Vîlozitățile intestinale la pacienții cu boala celiacă sunt aplatizate și nu mai au puterea de a absorbi nutrienții.

Suplimentii și fibrele

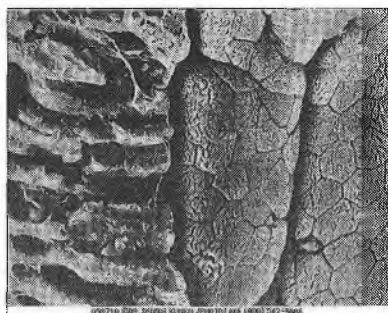
Alimentația cu fibre sub formă de tărâte din orez, scoarță de ulm alunecos sau semințe de in este vitală, deoarece acestea vor transporta mâncarea prin stomac, nelăsând-o să staționeze și să fermenteze. Tărățele din orez conțin gama-orizanol, care reduce inflamațiile. Ulmul alunecos este o plantă mucilaginoasă, care protejează pereții intestinali și facilitează însănătoșirea acestora. Un alt mucilagiu este sămânța de in, un laxativ masiv care asigură mișcarea normală a alimentelor prin tractul gastrointestinal.

Nutrientul primar necesar în repararea peretelui intestinal este L-Glutamina. Unii doctori recomandă o doză de 5,000 mg pe zi în tratarea sindromului de intestin permeabil. Acest aminoacid este precursorul N-Acetil-Glucozaminei (NAG), care este produsă de organism în timpul procesului de reparare. NAG poate fi administrată și ca supliment.

Evitați factorii de risc

Doi dintre factorii principali care provoacă sindromul de intestin permeabil și tulburările gastrointestinale sunt antibioticele și antiinflamatoarele. Antibioticeleucid toate bacteriile din intestin, atât pe cele patogene, cât și pe cele benefice, creând spațiu liber pentru drojdiile oportuniste, pentru fungi și paraziți. Când aceștia din urmă devin predominanți, ei distrug intestinul și, odată cu acesta, și sistemul imunitar. Medicamentele antiinflamatoare non-steroidale, precum aspirina, acetaminofenul și ibuprofenul, inflamează lumenul intestinal, provocând lărgirea spațiilor dintre celule. Care este motivul pentru care aceste medicamente nu reduc inflamațiile observate la intestinul permeabil? Dr. Leo Gallard, gastroenterolog și autor al cărții *Power Healing* („Puterea de vindecare”), explică: „Acele medicamente cu spectru larg de aplicare scad producția de prostaglandine (hormoni) din organism, inclusiv acele prostaglandine care protejează intestinul”.¹⁶

¹⁶ Leo Gallard, medic, Foundation for Integrative Medicine, 133 East 73 Street #308, New York, 10022. www.MDHeal.org



Spațiile din perete intestinal se văd în partea stângă.
Acesta este locul prin care nutrienții nedigerati ajung în sânge.

Simptomele precum alergiile, astmul, eczemele, psoriazisul, oboseala cronică, lupusul, fibromialgia sau neputința de a lua în greutate pot necesita mai mult timp pentru a fi diagnosticate corect, deoarece nu semnalează imediat spre tractul gastrointestinal. Pacienții se pot lupta cu boala ani de zile până să primească un diagnostic corect. Aplicarea unor creme pe suprafețele cu eczeme, spre exemplu, este similară cu vopsirea unei pete de rugină de pe mașină. Vă poate oferi o ameliorare temporară, dar durerea va reveni, dacă nu opriți sursa scurgerii. Odată inițiat tratamentul corect, într-o săptămână sau două veți remarca o îmbunătățire semnificativă. Tratarea completă poate dura câteva luni, în funcție de starea de sănătate a pacientului și de abilitatea acestuia de a respecta alimentația specifică dietei. Dar Dr. Gallard ne dă speranțe:

„Lumenul intestinului subțire se schimbă o dată la trei zile. Este cea mai rapidă creștere de țesut din organism.”

Program de reparare a intestinului

- 1. Detoxifierea și curățarea intestinul prin programe de detoxifiere precum: hidroterapia de colon, sucurile crude, postul, băuturile indicate pentru curățarea colonului și tizanele (ceaiurile de plante).
- 2. Ucideți toți paraziții sau drojdiile cu formule antimicrobiene pe bază de ierburi.
- 3. Stabiliți o dietă primară fără riscuri, din care să excludeți: grâul, zaharurile, produsele lactate, alimentele alergice, fructele proaspete și uscate, aditivii alimentari, drojdiile active, alcoolul, medicamentele antiinflamatoare și antibioticele.
- 4. Repopulați intestinul cu o varietate de bacterii prietenoase, ce includ specii de acidophilus și bifidobacterium și cu suplimente din plante pe bază de enzime digestive, până în momentul în care sistemul digestiv este în întregime sănătos.

Rețete pentru vindecarea intestinului

Suc vindecător pentru stomac

200 gr.	Suc de țelină
85 gr.	Suc de varză
1 cățel	Usturoi strivit
30 gr.	Suc de pătrunjel
30 gr.	Suc de aloe vera
15 gr	Suc de fenicul
15 gr	Rădăcină de ghimbir

Folosiți acest suc pentru a calma un stomac iritabil și țesuturile inflamate sau ulcerative. Usturoiul este o plantă antimicrobiană; ghimbirul stimulează secreția de sucuri gastrice; varza și planta aloe vera au efect calmant și de refacere a țesuturilor ulcerative. Pentru a fi mai ușor de băut, alternați frunzele delicate de pătrunjel și fenicul cu rigiditatea țelinei și a verzei. Preparați suc proaspăt și beți-l încet.

Suc natural pentru repararea stomacului

2 linguri	Pulbere din iarbă de grâu sau orz
2 linguri	Tărâte de orez
2 linguri	Pulbere de ulm alunecos
2 linguri	Pulbere de L-Glutamină
2 linguri	Pulbere probiotice bifidus
1 vârf de cuțit	Steviozida ¹⁷
1-2 căni	Apă pură

Pulberea de iarbă adaugă clorofilă, unul din remediile cele mai bune pentru țesuturile lezate. Tărâtele din orez furnizează materie fără riscuri de alergii la gluten. Scoarța de ulm alunecos îmbracă și protejează peretele intestinal. L-Glutamina este cel mai important aminoacid în repararea peretelui intestinal. Bifidobacterium este cea mai benefică bacterie în repararea peretelui intestinal. Steviozida este un îndulcitor alternativ natural, fără conținut de zahăr. Adăugați apă suficientă pentru a obține consistența dorită și amestecați până se omogenizează. Beți-l pe stomacul gol.

¹⁷ Extract pulbere obținut din frunzele plantei *Stevia Rebaudiana*.
Edulcorant natural, noncaloric, fără contraindicații. (n. red.)

Alte aspecte care influențează digestia

*Lăcomia este o evadare emoțională,
un semn că ceva ne macină.*

- Peter De Vries în *Comfort Me with Apples*, 1956

Apa la masă

Deși toate aspectele legate de combinarea alimentelor ridică numeroase semne de întrebare, cel legat de băutul apei în timpul mesei este unul dintre cele mai controversate. În realitate, este foarte simplu. Se presupune că apa diluează acizii gastrici și, prin urmare, enzimele, prelungind astfel timpul petrecut de alimente în stomac; sau că evacuează alimentele afară din stomac înainte ca acestea să fie digerate în mod adecvat. Deși aceste presupuneri sunt adevărate, problematica în discuție nu este atât de simplă.

Apa este un element aflat în componența multor alimente, iar pentru alimentele cu conținut ridicat de lichid, adăugarea unei cantități mici de apă este, de obicei, inofensivă. Dacă beți un pahar de apă după ce ați mâncat pepene roșu, de exemplu, schimbarea va fi foarte mică. Dacă mâncați mere sau piersici, nu este vătămător să beți apă pentru digerarea acestora, de vreme ce fructele oricum tranzitează repede stomacul și nu provoacă secreția acidului clorhidric. Acidul clorhidric va intra în acțiune doar dacă au fost ingerate

numeroase fibre, ce trebuie înmuiate. Anumite fructe, precum nucile de cocos și fructele de avocado, sunt excepții. Ambele au un conținut scăzut de umiditate, dar ridicat de grăsimi și de proteine, iar, în cazul nucii de cocos, ridicat și în fibre.

Frunzele de salată verde, germenii și verdețurile de toate felurile conțin 80 – 90% apă. Încă o dată, apa consumată împreună cu aceste alimente nu creează, de obicei, probleme. Însă legumele cu un conținut bogat de fibre, precum morcovii, sfecla sau varza, atunci când sunt consumate crude, necesită o anumită cantitate de acizi gastrici pentru a înmuia fibrele. Aceste fibre nu sunt digerate. Celuloza este mai degrabă indigestă. Chiar și în aceste cazuri, apa afectează foarte puțin digestia, deoarece fibrele nu sunt digerabile. Legumele bogate în amidon, precum broccoli, conopida sau varza de Bruxelles, își măresc conținutul de apă în urma procesului de fierbere (gătire). De asemenea, puteți bea o cantitatea normală de apă, alături de aceste alimente, dar mai puțină decât în cazul verdețurilor.

Fructele uscate sunt bogate în fibre concentrate, au un nivel scăzut de umiditate și sunt bogate în zaharuri. Acestea necesită anumiți acizi gastrici pentru a înmuia fibrele. Și în acest caz, apa este de neprețuit. Aceste fructe sunt atât de uscate, încât adaosul de apă le înmoaie și acționează ca lubrifiant și solvent. Ipotetic vorbind, fructele uscate ar trebui reconstituite înainte de a le mânca. Dar pentru că acest lucru este aproape imposibil, apa ajută la reconstituirea acestor fructe în stomac.

Folosirea chibzuită a apei împreună cu alimentele bogate în amidon ajută digestia. Dar un pahar mare de apă cu gheață la un grătar subminează digestia prin diluarea enzimelor valoroase și a acizilor din stomac.

Legumele mai bogate în amidon, precum cartofii copti, au și ele nevoie de înmuiere. Iar acest lucru se face, de obicei, prin salivă sau prin amestecul cu alte mâncăruri care au un conținut mai mare de apă. De exemplu, o salată consumată alături de cartofi va ajuta prin menținerea lubrifiată a stomacului. O masă doar cu cartofi și pâine va fi atât de uscată, încât veți resimți instinctiv nevoia de a bea apă. O cantitate moderată de apă adăugată în acest moment ar funcționa ca lubrifiant, ajutând mușchii stomacului să amestece și să plimbe mâncarea în interiorul său. Elementul esențial este acela de a permite motilitatea normală a stomacului, fie prin adăugarea unor mici cantități de apă, fie prin amestecarea alimentelor uscate, bogate în amidon, cu alimentele cu rol de lubrifiant, precum legumele și salatele.

Proteinele și uleiurile

Prin adăugarea unei cantități generoase de apă la o mâncare bogată în proteine, se diluează puternicele sucuri digestive din stomac: acidul clorhidric (HCL), renina și pepsina. Alimentele bogate în apă și uleiuri, precum brânza și avocado, ridică și ele numeroase probleme. Apa și uleiul nu se amestecă; în plus, acestea sunt, de obicei, bogate în proteine. Dacă beți o sticlă de suc acidulat la un burger, ambele diluează capacitatea enzimelor, prelungind timpul de care are nevoie stomacul

pentru a le digera. Prea multă apă băută după ce v-ați umplut stomacul poate, de asemenea, să acționeze ca un jet care forțează stomacul să își golească prematur conținutul.

Băuturi reci și calde

Băuturile foarte reci răcesc stomacul și încetinesc digestia prin scăderea temperaturii de funcționare și prin stagnarea producției de secreții stomacale. Când se întâmplă acest lucru, alimentele stau în stomac mai mult timp, necesitând energie suplimentară pentru a ridica temperatura de la nivelul stomacului la valorile normale. Efectul este o stare de moleșeală sau de epuizare (interioară). Și băuturile fierbinți șochează organismul, deși într-o măsură mai mică. Cu cât temperatura alimentelor sau a băuturilor este mai aproape de valorile normale ale temperaturii stomacului, cu atât stresul impus procesului digestiv va fi mai redus.

Flatulența și fasolea

Fasolea și-a dobândit notorietatea de aliment care provoacă flatulență. Gazele sunt produse de fasole din cauza: 1) prezenței unor inhibitori ai enzimelor și 2) bacteriilor și fermentației. Fasolea conține inhibitori ai tripsinei care interferează cu acțiunea acesteia. Tripsina este o enzimă digestivă, care se formează în intestinul subțire ca rezultat al altor două enzime, enterochinaza și tripsinogenul, secretate de pancreas. Rolul tripsinei este acela de a rupe legăturile peptidice din proteine, în special cele asociate cu aminoacizii, arginina și lizina.

Fasolea mai conține și carbohidrați greu de descompus, cunoscuți sub numele de oligozaharide. Oligozaharidele conțin două până la opt zaharide legate împreună. Rafinoza este o trizaharidă cu trei legături de galactoză, glucoză și fructoză. Stachioza este o tetrazaharidă (patru legături), cu o galactoză în plus. Carbohidrații cu mai mult de opt legături sunt cunoscuți sub numele de polizaharide. Legăturile lor chimice nu pot fi rupte de către enzimele din stomac sau din intestinul subțire. În schimb, acest lucru este realizat de către bacteriile intestinale din colon. Oligozaharidele se regăsesc, de asemenea, în cereale, în semințe și în legumele din familia verzei (varza fără căpățână, varza verde, broccoli, varza de Bruxelles, conopida, napii, guliile furajere și gulia, pentru a enumera doar câteva dintre acestea).

După ce aceste alimente tranzitează stomacul, bacteriile din intestine finalizează digestia, producând compuși gazoși, precum dioxidul de carbon, hidrogenul sulfurat, dioxidul de sulf, nitrogenul și metanul. Mirosul urât poate rezulta de la hidrogenul sulfurat, bioxidul de carbon, amoniacul și alte gaze nocive, care rezultă în urma fermentației alimentelor incomplet digerate care se maturează (putrezesc) în colon.

Nitrogenul și oxigenul sunt componentele principale din aerul pe care îl respirăm. Acestea sunt prezente în gaze doar pentru că, în timpul ce mâncăm, înghițim aer, iar acesta străbate întreg tractul intestinal înainte de a ieși. Dar aerul înghițit reprezintă doar o mică parte din

discuția legată de flatulență. Gazele intestinale sunt, în cea mai mare proporție, hidrogen, dioxid de carbon și metan.

Cum scăpăm de... gazul din fasole

Inhibitorii enzimelor sunt solubili în apă, de aceea clătirea fasolii gătite și schimbarea apei ajută la eliminarea gazului. Același lucru este valabil și pentru oligozaharide. Schimbarea frecventă a apei este suficientă pentru a reduce gradual aceste componente solubile în apă.

- 1) Lăsați fasolea să se înmoaie timp de trei ore. Aruncați apoi apa.
- 2) Fierbeți fasolea în apă proaspătă timp de 20-30 de minute. Aruncați apa.
- 3) Dacă este necesar, repetați etapa doi până când boabele de fasole se înmoaie.
- 4) Aruncați toată sau o mare parte din apa în care a fiert fasolea, condimentați și serviți.

Germeii de fasole transformă, de asemenea, oligozaharidele și scindează inhibitorii tripsinei. Ideal ar fi ca înainte să germinați fasolea și apoi să urmați etapele 2 - 4 de mai sus. Prin germinare, se reduce și timpul de fierbere. Germinarea și schimbarea apei sunt cele mai eficiente metode de creștere a capacității de digestie a fasolii. Doar prin germinare, fasolea mică, precum linte sau fasolea mung, devine digerabilă în întregime. Fasolea ar trebui lăsată la germinat timp de 3-5 zile, suficient cât să-i crească o codiță de cel

puțin 2,5 cm lungime. Germenii fasolii mari, precum năutul, soia și mazărea, au de obicei nevoie de fierbere suplimentară pentru a deveni total digerabili. Totul depinde de cantitatea de germeni de fasole pe care o consumați și de modul în care sistemul vostru digestiv răspunde la diferite soiuri.

Alimentele care fermentează în varză acră (varză), tempehul, sosul tamari¹⁸ și pastele miso (din boabele de soia) produc culturi de bacterii active, care scindează la rândul lor legăturile oligozaharidelor și descompun inhibitorii tripsinei. Un produs comercializat sub numele de Beano conține enzima alfa-galactozidază, care atacă oligozaharidele. Enzima este produsă de ciuperca *aspergillus niger*, care este prezentă în drojdie, în soia și în alte produse lactate fermentate sau de tip iaurt.

Alte cauze ale gazelor

Fasolea nu este singurul aliment care provoacă gaze. Laptele și produsele din lapte, alimentele bogate în fibre și anumite cereale, dar și dezechilibrele din flora intestinală pot fi, la rândul lor, cauze. În lapte, vinovatul este zaharida. Complexitatea lactozei, zaharida din lapte, este foarte greu de digerat pentru multă lume, deoarece adulții nu mai produc „lactază”, enzima care digeră lactoza. Lactoza nedigerată ajunge adesea în colon, unde fermentează și produce flatulență. În definitiv, laptele de vacă este destinat vițelilor, și nu oamenilor. Chiar dacă sunteți tineri și dispuneți de rezerve suficiente de

¹⁸ Sos conținând soia, apă, sare de mare, Mirin – sake dulce din orez. (n. red.)

lactază, laptele de vacă conține un nivel foarte ridicat de proteine și de lipide în comparație cu laptele uman.

	Lapte de bivolită	Lapte de vacă	Lapte de capră	Lapte de om
Apă	83,39	87,99	87,03	87,50
Proteine	3,75	3,29	3,56	1,03
Lipide	6,89	3,34	4,14	4,38
Carbohidrați	5,18	4,66	4,45	6,89

Omul este singura specie care consumă lapte inclusiv după etapa infantilă. Proteina din lapte are nevoie de enzima numită renină, care este secretată de stomac, pentru a o coagula. Dar renina este absentă din secreția gastrică la majoritatea persoanelor adulte. Producătorii de brânzeturi cu pasta tare și ai altor produse lactate solide cresc provocările capacității de digestie. Laptele și produsele lactate din lapte de capră sunt mult mai ușor de digerat decât produsele obținute din laptele de vacă, deoarece nu conțin cazeină, o proteină greu de digerat, care se găsește în laptele și în brânza de vacă. Dacă sunteți un consumator de produse lactate, concentrați-vă mai ales asupra iaurtului, deoarece acesta este predigerat de bacteriile prietenoase. Cum laptele este, de multe ori, un ingredient „ascuns” al altor produse, precum deserturile, torturile, budincile, prăjiturile etc., el poate fi cauza tulburărilor digestive fără să vă dați seama. Deși tabletele de suplimente de lactază sunt disponibile pe piață, acestea conferă doar o ușoară ameliorare a simptomelor. Soluția ideală este aceea de a lăsa laptele vițelilor și celor mici.

Anumite cereale, precum grâul, ovăzul, fibrele și tărâțele sunt, câteodată, responsabile pentru flatulență. De asemenea, glutenul, o proteină greu de digerat din grâu, este în mod frecvent responsabil pentru alergiile noastre. Alergia este răspunsul imun la o proteină nedigerată, care acționează ca stimulent sau antigen. Sistemul imunitar încearcă să distrugă proteina, pe care o consideră un corp străin. Răspunsul corpului față de acest factor iritant poate provoca modificări la nivelul mucoasei membranei tractului, de la nas până la anus. Glutenul nedigerat provenit din produsele pe bază de făină poate, de asemenea, fermenta, provocând gaze și balonare. Glutenul este compus din gluteină și gliadină, care se formează atunci când făina se umezește. Este atât de dens, încât e utilizat ca ingredient pentru ghips și clei. În compoziția pâinii, este elementul care conferă volum și fermitate. Glutenul se mai găsește în secară, ovăz și orz, însă în cantități mai mici. Fibrele din tărâțele acestor cereale sunt nedigerabile. Străbat tractul intestinal ca o masă. Deși nu provoacă gaze, prea multă masă poate produce tensiune în intestine, agravând problema flatulenței.

*Dacă sunteți extrem de balonat,
încercați să faceți teste pentru candida și paraziți.*

Acidul clorhidric (HCL) insuficient este o altă cauză a flatulenței. Anumite persoane, în special cele trecute de pragul de 50 de ani, nu mai secretă destul suc gastric pentru a digera mâncarea. Astfel, bucăți mari de proteine

și fibre nedigerate pătrund în intestinul subțire și în colon, unde fermentează. Persoanele cu un nivel scăzut de HCL trebuie să mănânce în cantități mai mici și mai des. Legile combinării alimentelor trebuie respectate cu strictețe. Deși HCL și alți suplimenți enzimatici sunt benefici, ar fi bine să se mărească producția acestora pe cale naturală. Exercițiile de respirație profundă efectuate înainte de masă sunt de mare ajutor. Ridicarea picioarelor și abdomenele ajută, de asemenea, la tonificarea zonei intestinale. Exercițiile aerobice reprezintă soluția supremă, deoarece ajută la circulația sângelui și a limfei și îmbunătățesc distribuirea oxigenului și a nutrienților către organele digestive. Cincisprezece minute de exerciții aerobice, urmate de o pauză de relaxare, respirație adâncă și apă, în această ordine, iată cea mai bună opțiune pentru o digestie mai bună. Dacă HCL este „focul din furnal”, atunci oxigenul este necesar pentru a înteți flăcările.

Cărbunele – cel mai bun remediu temporar împotriva gazelor

Cel mai bun remediu pe termen scurt împotriva flatulenței este cărbunele. Tabletele de cărbune sunt folositoare, eficiente și nontoxice. Cărbunele este absorbantul natural de prim rang utilizat împotriva gazelor. În general, se obține din coji arse de nucă de cocos. Tabletele sunt superioare capsulelor, datorită puterii și purității lor ridicate. Acestea sunt obținute din 100% cărbune presat, eliminând astfel consumul de capsule gelatinoase. Tabletele de cărbune se pot găsi greu. Solicitați ajutorul farmacistului sau al

vânzătorului din magazinele naturiste. Dozajul poate fi de 2 până la 6 tablete în doză de 600 mg. Începeți cu dozele minime, până când vă obișnuiți cu efectele sale. Deși cărbunele este complet inofensiv și benefic, veți avea un scaun negru. Nu vă impacientați! Este doar o vopsea benignă. De fapt, este o metodă excelentă pentru a determina timpul tranzitului intestinal (din momentul în care mâncarea intră și până când iese din organism). Cărbunele poate mări frecvența scaunelor. Pe lângă absorbirea gazelor, cărbunele poate absorbi, de asemenea, și nutrienții. În concluzie, folosiți-l doar dacă aveți nevoie și pe stomacul gol. Luați-l fie dimineața, fie înainte de culcare. Nu mâncați decât după ce a trecut o oră de când l-ați înghițit.

Medicamentele din farmacie împotriva flatulenței au o abordare chimică. Reduc mărimea bulelor de gaz pentru a putea tranzita mai repede tractul intestinal. Folosirea pe termen scurt a aminoacidului L-Histidină poate fi de ajutor în reducerea mirosului de sulfură din gazele urât mirositoare și din scaun. Administrarea de suplimente bogate în clorofilă, cum ar fi algele albastre-verzi, spirulina, clorela, lucerna, iarba de grâu și verdețurile, reduce de asemenea mirosurile și căptușește tractul intestinal cu acest antiseptic și purificator natural. O băutură de curățare a colonului obținută din semințe de in, *psyllium*¹⁹ sau chia, băută zilnic, va curăța colonul de reziduurile nedigerate și va ajuta astfel la menținerea unui timp redus de tranzit. (Pentru rețetă, vezi Băutura de curățare a colonului, p. 150).

¹⁹ Plantă medicinală înrudită cu pătlagina. (n. red.)

Cele mai cunoscute alimente care produc gaze sau alergii

Încercați să eliminați din consumul zilnic alimentele alergice și care produc gaze. Este păcat că fasolea face parte din lista alimentelor gazoase. Aceasta este, de altfel, unul dintre alimentele perfecte ale naturii și cea mai bogată sursă de proteine fără grăsimi. Includeți-o în alimentația voastră! Urmați metoda de eliminare a gazelor recomandată mai sus și bucurați-vă de ea.

Colonul este o membrană cu două sensuri, care absoarbe nutrienții și oxigenul, dar care poate reabsorbi și toxinele. Poate că ați auzit expresia: *toate bolile încep în colon*. Un colon sănătos este fundamental pentru starea generală de bine. Soluțiile pe termen lung împotriva flatulenței implică abținerea de la alimentele alergice, o bună monitorizare a dietei, exerciții fizice, suplimente și managementul stresului. De vreme ce digestia implică atât de multe organe esențiale și procese ale organismului, adevărata soluție pe termen lung constă în îmbunătățirea stării generale de sănătate și un program de întreținere.

Cele mai cunoscute alimente care produc gaze

Familia verzei	Dulciurile
Fasolea	Ciocolata
Laptele	Grâul
Brânza cu pastă tare	Ceapa
Fructele uscate	

Cum să scăpăm de arsurile la stomac

BRGE înseamnă „boala de reflux gastro-esofagian” și este o arsură cronică la stomac – o senzație de arsură în coșul pieptului. Durerea refluxului din piept poate fi atât de severă, încât poate fi confundată cu un atac de cord. Atunci când cei care suferă de BRGE doresc să se simtă mai bine, își administrează Tagamet, Zantac, Tums, Maalox, Mylanta și Roloids. Acestea sunt medicamentele cu cele mai mari vânzări din lume. Din păcate, conțin magneziu și aluminiu și prezintă numeroase reacții adverse. În Statele Unite, un medicament împotriva arsurilor la stomac, Propulsid, a fost retras de pe piață, deoarece a provocat tulburări ale ritmului cardiac și a reprezentat una din cauzele a nu mai puțin de 80 de decese.²⁰

O parte a problemei arsurilor la stomac este aceea că alimentele nu sunt digerate în mod corespunzător. Acest fapt se poate datora deficiențelor enzimatice provocate de dezechilibrele sau dereglările de la nivelul pancreasului, al glandelor suprarenale sau al ficatului. Prin suplimentarea enzimelor, veți putea ameliora simptomele. Medicamentele convenționale pot, în realitate, să complice problema, deoarece acestea inhibă acțiunea acidului clorhidric și a pepsinei, suprimând digestia proteinelor.

²⁰ 23 martie 2000. Washington, DC. „Medicament împotriva arsurilor la stomac retras de pe piață: Propulsid asociat cu tulburări ale ritmului cardiac”.

Există câteva ierburi care pot fi de folos împotriva arsurilor de stomac. *Coaja de ulm alunecos* este renumită pentru calmarea lumenului iritat și inflammat al stomacului sau al tractului digestiv. Se administrează sub formă de tabletă sau de ceai. *Ghimbirul* este un remediu bun pentru orice tulburare stomacală, inclusiv colică, flatulență, greață sau indigestie acidă.²¹ Beți ceai fierbinte de ghimbir sau adăugați ghimbir proaspăt în sucul de morcovi. *Gențiana* are acțiune tonică și astringentă asupra lumenului membranei mucoase a tractului intestinal. Ajută în vindecarea membranelor inflamate și absoarbe acidul în exces din stomac. Folosiți extractul sau tinctura de gențiană. *Lemnul dulce* are o tradiție îndelungată în lumea plantelor, dovedindu-se științific că reduce suprafețele inflamate și ajută la calmarea durerilor de gât, a tusei și a ulcerelor gastrice sau peptice.²²

Sucul proaspăt de varză crudă are o puternică acțiune de calmare a stomacului și poate chiar să vindece ulcerul. *Sucul de cartofi cruzi*, inclusiv coaja acestora, poate fi de ajutor pentru mucoasa stomacului și a esofagului, reducând efectele arsurilor. Amestecați aceste legume cu morcovi și beți sucul obținut în mod regulat.

De ajutor sunt și suplimentele. *Carbonatul de calciu* în formă lichidă sau de tablete masticabile, administrat

²¹ Glatzel, H., *Treatment of dyspeptic disorders with spice extracts: Practical use of a new therapeutic principle Hippocrates*. 40(23):916-919, 1969.

²² Cooke, W.M. et. al., *Metabolic studies of deglycyrrhizinised licorice in two patients with gastric ulcers*. Digestion. :264-268, 1971.

- Glick, L., *Deglycyrrhizinated liquorice in peptic ulcer*. The Lancet. 2:817, 1982.

o dată la 2-3 ore, este recomandat pentru calmarea arsurilor stomacale. *Gama-orizanolul*, o componentă a uleiului din tărațe de orez, ameliorează ulcerul, gastrita, starea de greață, durerile abdominale și arsurile la stomac. Un studiu efectuat în Japonia asupra unui număr de 375 de pacienți din spitale a demonstrat o eficiență de 90% a gama-orizanolului în reducerea tulburărilor gastrointestinale.²³ Doza zilnică recomandată este de 300-600 mg. *Praful de copt* este cunoscut pentru acțiunea sa de neutralizare a acizilor în exces. Amestecați o lingură de praf de copt într-un pahar cu apă caldă și beți-l la primul semn de arsură la stomac.

Arsurile cronice de stomac pot reprezenta un semn că trebuie să vă regândiți dieta, iar stresul trebuie redus. Reduceți greutatea în exces (vezi sfaturile pentru gurmanski, p. 172) și limitați consumul de alimente recunoscute pentru faptul că produc arsuri la stomac, cum ar fi roșiile, citricele, laptele gras, băuturile alcoolice, cafeaua, ceaiul, alimentele prăjite și picante.

Mitul stomacului de fier

Capacitatea noastră de a înfrunta dificultățile digestiei alimentelor variază de la persoană la persoană și de la decadă la decadă. Unii oameni nu au niciodată probleme cu stomacul. Ei pot fi foarte activi și într-o formă excelentă, ba chiar puțin le pasă de ceea ce mănâncă și de sănătatea lor. N-ar citi în veci această carte. Aceste persoane poate că nu se îngrijorează de problemele de

²³ Arai, T., *Effect of gamma-oryzanol on indefinite complaints in the gastrointestinal symptoms in patients with chronic gastritis. Studies on the endocrinological environment*. *Horumon To Rinsho*. 30:271-279, 1982.

stomac, dar pot suferi de dureri de spate sau pot avea probleme dermatologice sau de altă natură care, invers, să nu vă afecteze pe voi. Cu toții avem puncte tari și puncte slabe. Faptul că vă interesează acest subiect al digestiei arată că el se află în aria nevoilor voastre. Muncitorul din construcții care înfulecă burgeri și bea sucuri acidulate nu se gândește niciodată la ceea ce mănâncă. Bineînțeles, vârsta și sănătatea sunt de partea lui.

Din păcate, limitele fizice și obiceiurile nesănătoase se vor răzbuna. Să luăm fumatul, de pildă. Senzația fumatului este plăcută. Abia peste mulți ani se vor vedea efectele. Deși s-a dovedit că fumatul cauzează cancer pulmonar, între alimentele prăjite și cancerul de colon sau între îndulcitorii artificiali și cancer încă nu s-a făcut asocierea. Cu toate acestea, inevitabil, alimentele necorespunzătoare și obiceiurile nesănătoase cronice își vor pune amprenta asupra sănătății voastre; dacă nu imediat, atunci mai târziu în viață. Tipul cu stomacul de fier va dezvolta încet dureri de cap, mai târziu tensiune ridicată și, în cele din urmă, tumori sau stop cardiac. Și asta doar pentru că, deși mâncarea a intrat și a ieșit din organism, nu înseamnă că a și fost asimilată corect. Procesul mecanic se referă doar la țevărie. Dar atât scindarea chimică a alimentelor în nutrienți și energie, cât și circulația acestora către celule și țesuturi constituie adevărata țintă a unei digestii sănătoase.

Digestia este mai mult decât țevărie. Este țevărie, dar și electricitate. Mâncăm pentru a ne reîncărca bateriile, nu pentru a le goli. Nu lăsa obiceiurile nesănătoase să îți consume energia.

Sendvișurile cu unt de arahide și gem

Dacă ați respecta cu strictețe legile chimiei, sendvișul cu unt de arahide și gem ar fi echivalentul unei arme mortale. Iată un aliment care încalcă toate regulile. Arahida (proteină și grăsime), pâinea (amidon), gemul (zaharidă) – sunt toate combinate într-un singur aliment. În plus, arahida este un aliment complex în sine. Ea are un conținut ridicat de amidon, proteine și grăsimi, fiind deja extrem de greu de digerat! De vreme ce acest renumit aliment american face parte din viața fiecărui copil, ajungem să ne întrebăm cum de am reușit să supraviețuim?

Teoria relativității

În lumea combinării alimentelor, majoritatea meselor încalcă anumite reguli. Întrebarea care se pune este în ce măsură? Chiar și cea mai nefericită combinație poate fi digerată în mod corespunzător, dacă este consumată în cantități suficient de reduse. Dacă iei o gură din sendvișul cu unt de arahide pe stomacul gol, efectul acestuia asupra ta este neglijabil. Dacă stratul de unt de arahide este foarte subțire, atunci pâinea devine alimentul dominant. Stomacul va digera mai întâi pâinea și va acționa abia pe urmă asupra untului de arahide. Același lucru se întâmplă cu un vițel într-un țarc cu tauri. Nu există niciun dubiu cu privire la partea dominantă. Dacă întindeți foarte mult unt de arahide pe o felie foarte subțire de pâine, atunci stomacul va digera mai întâi untul de arahide, apoi pâinea. Chiar dacă are loc o fermentație redusă, deoarece cantitatea de pâine

este mică, acest lucru nu va provoca un disconfort așa de mare. Dar dacă sendvișul are foarte mult gem, mult unt de arahide și multă pâine... și mai serviți și o porție zdravănă, atunci vom avea trei tauri ciocnindu-se cap în cap și făcând mult scandal. Chiar dacă veți scăpa din confruntare fără prea multe tulburări, acest stil de a mânca este extenuant și nu vă va lăsa fără sechele.

Combinarea proprie a naturii

Dar natura? Natura creează multe alimente precum arahidele, care sunt combinații de proteine cu amidon. Dacă natura creează așa ceva, de ce ar trebui să fim atât de atenți cu privire la combinațiile pe care le facem? Natura însăși ne oferă alimente complexe. Dar arahida este recunoscută de stomacul vostru ca un aliment singular. Stomacul digeră la început amidonul și apoi comandă secreția altor enzime pentru a digera proteina. Această situație este diferită de cea în care aveți două alimente distincte făcute de mâna omului, care necesită timpi și enzime diferite. Un exemplu de produs preparat de om este prăjitura. Una e să te lupți cu cerealele naturale, iar alta e să le macini, să le adaugi zahăr, praf de copt, fulgi de ciocolată și drojdie. Obții un aliment gătit, mult mai complex decât produsul inițial. Astfel că stomacul va primi semnale contradictorii, procesele se prelungesc, iar, în final, digestia are de suferit.

OK, cu toții facem combinații mai puțin laudabile... chiar dacă avem cunoștințe întemeiate. Cum putem rezolva această problemă? În primul rând, ne putem angaja un supraveghetor cu care să colaborăm. El ne va spune: „Cumpără marca de unt de arahide fără adaos

de zahăr. Nu mânca fructele servite împreună cu salata. Ignoră cartofii copti care sunt pe farfurie lângă friptură. Nu cumpăra cereale cu adaos de zahăr. Pune deoparte sucul de portocale care îți este oferit odată cu brioșa la micul dejun. Alege prăjiturile fără nuci” etc. Cu alte cuvinte, poți controla gradul de „ciocnire” dintre alimente. Atunci când condimentați orezul, puneți mai puțin unt sau ulei. Dacă doriți să ungeți felia de pâine cu brânză topită, folosiți o bucată mai mică. Dacă doriți stafide și nuci, amestecați o treime stafide la două treimi de nuci. Dacă vă aflați la o petrecere unde există un bufet cu 15 feluri de mâncare, concentrați-vă asupra legumelor și alimentelor bogate în amidon, evitați fructele și doar cochetăți cu felurile de mâncare bogate în proteine. Cele mai dificile combinații sunt cele dintre proteine și amidon, zaharuri și proteine, grăsimi și proteine și combinațiile dintre multiplele tipuri de proteine. Toate aceste combinații necesită producția unor mari cantități de sucuri gastrice și timp prelungit de tranzit intestinal. Combinațiile dintre zaharuri și amidon nu au efecte atât de dăunătoare, deoarece efortul digestiv nu este atât de mare. Nici una nu depinde atât de mult de stomac pentru a fi digerată. Dacă faceți o combinație nefericită cu un fruct, stresul asupra organismului este mult mai scăzut decât dacă faceți o combinație nesănătoasă cu o friptură.

DIETA PERFECTĂ

O zi perfectă

Meniuri pentru o alimentație mai bună

*Nu există dragoste mai sinceră ca
dragostea pentru mâncare.*

- George Bernard Shaw (*Om și Supraom*, Actul I)

Aceasta este ziua pe care ați așteptat-o – ziua în care veți combina perfect alimentele! Începeți cu alimentul cel mai ușor de digerat – apa. Nu veți avea niciodată probleme cu apa, decât dacă e poluată! Un pahar sau două de apă este cel mai bun mod de a vă începe ziua. Vă purifică stomacul și tractul digestiv și vă asigură un început curat.

Băutura de dinaintea micului dejun

În continuare, urmează ceea ce va fi, poate, cel mai hrănitor aliment de peste zi – un suc de fructe sau de legume proaspete. Alegeți băutura preferată, indiferent de sezon. Morcovi, sfeclă, nap, pătrunjel și întotdeauna germenii sezonieri de lucernă. Sau bucurați-vă de un suc de fructe stoarse din mere, portocale, grepfrut sau struguri. Veți fi încântați de gustul lor, în comparație cu sucurile ambalate. Lăsați cel puțin 15-20 de minute sucului pentru a părăsi stomacul, înainte să introduceți mâncare solidă.

Micul dejun

Bună dimineața! Astăzi vă propunem cereale din orez brun îndulcit cu malț din orez. (Alternativ, puteți alege orice cereală, cum ar fi terciul de ovăz sau păsatul). Malțul de orez conține maltoză, o dizaharidă derivată din descompunerea orezului. Este moderat de dulce. Bineînțeles, dacă există vreo zaharidă compatibilă cu cerealele din orez, atunci aceea e siropul de orez. Dacă mestecați foarte bine și transformați orezul într-o pastă lichidă, atunci aveți șanse mari să micșorați efectul inhibitor pe care malțul dulce îl are asupra enzimei ptialine. Doriți să adăugați stafide, banane? Da, sunt delicioase, dar, cu cât adăugați mai mult zahăr, cu atât veți compromite mai mult digestia orezului, bogat în amidon. Dar, dacă simțiți nevoia, adăugați o cantitate mică.

Prânzul

Acum este momentul celui mai venerabil aliment al tuturor prânzurilor – sendvișul! Pentru început, alegeți pâinea cea mai de calitate, de preferință din cereale integrale, măcinate la moara de piatră, fără făină albă sau praf de copt. (Dacă sunteți alergic la grâu, alegeți pâinea sau biscuiții din orez). Apoi, adăugați o mulțime de germenii sau salată verde, puțin muștar, o felie de roșie, o murătură, un strat de maioneză și cartofi prăjiți pe deasupra... ALOOO! ALOO! Alo! Alarma Combinării Alimentelor!... Aceasta este rețeta convențională! Uitați de murătură, roșie și maioneză. Alimentele acide precum murăturile și roșiile interferează cu digerarea celor bogate în amidon, cum e pâinea. Faceți un compromis!

De vreme ce doar roșia este ușor acidă, adăugați o felie... dar înlăturați murătura! Murăturile sunt tratate în oțet, deci foarte acide. În ceea ce privește maioneza, să presupunem că veți achiziționa marca de cea mai bună calitate. Aceasta este o proteină care conține ou, plus uleiuri saturate și oțet. Adaosul de maioneză contribuie la câteva combinații contrare. Dacă nu vreți să renunțați, întindeți un strat foarte subțire. În ceea ce privește cartofii, nu cumva ajunge un aliment bogat în amidon la o masă? OK, se acceptă mai multe, de vreme ce alimentele bogate în amidon nu sunt atât de diferite sau de complexe. Dar de ce trebuie să fie tocmai cartofi prăjiți? Chipsurile sunt prajite în baie de ulei și sunt foarte greu de digerat, pentru că uleiul a cuprins în întregime cartoful, acoperind tot amidonul. Nici vorbă de cartofi prăjiți și de orice alte alimente prajite, chiar dacă au fost cumpărate de la un magazin cu produse sănătoase. Alternativ, alegeți cartofi copti sau chipsuri din porumb sau, și mai bine, feliați cartofii și prăjiți-i chiar voi.

Înainte de cină

Nu vă complicați! Un fruct, o băutură, un suc natural. Dacă vă place ceaiul, scorțișoara, ghimbirul și menta, toate sunt stimulenți ai unei digestii excepționale pentru a vă curăța stomacul și a vă pregăti pentru următoarea masă.

Cina

În seara aceasta, începem cu un pahar de suc de fructe sau de legume, urmat de o salată de verdețuri și legume de sezon. Există un fel principal vegetarian, preparat din

cuburi de tofu marinat în ulei de măsline, cu sos tamari și câteva picături de ulei din susan, cu ghimbir proaspăt răzuit, usturoi și mazăre cu păstaia comestibilă, ardei verde și germenii de fasole mung. Alături, un bol cu orez brun cu bobul lung. Fără desert deocamdată!

Excelent! O farfurie plină cu legume combinate cu o singură proteină – tofu! Da, aceasta include uleiurile, care complică dieta. Dar uleiul de măsline este unul dintre cele mai digerabile uleiuri și rezistă destul de bine la gătit, datorită punctului de fum ridicat. Se adaugă o picătură de ulei negru de susan pentru mai multă savoare. Ghimbirul stimulează digestia și are, de asemenea, o aromă deosebită. Masa începe cu un suc care să curețe cerul gurii; atunci trebuie consumate mai toate lichidele. Urmează salata, în ordinea normală a unei mese, înaintea alimentelor grele. Se trece peste desert.

Doar desert

Există un moment și un loc potrivit pentru orice. După ce mâncarea a început să fie digerată, cam într-o oră și ceva, puteți savura un desert modest. Înainte de a consuma desertul, cina trebuie să fi părăsit stomacul sau, oricum, momentul respectiv să se apropie. Dacă vă hotărâți asupra unei prăjituri și a unui pahar cu lapte, veți combina produse lactate, amidon și zaharide, toate într-unul. Dacă decideți să consumați plăcintă cu lămâie și tofu, veți avea grâu în crustă (amidon), tofu (proteină), un îndulcitor (chiar dacă este vorba de miere) și un fruct acid (lămâia). Majoritatea deserturilor sunt complexe, deoarece, în mod normal, includ făină, produse lactate și

îndulcitori. Îndulcitorul încetinește digerarea făinii, iar produsele lactate încetinesc digerarea tuturor celorlalte alimente. Dacă, în schimb, alegeți niște fructe proaspete sau uscate și beți o ceașcă de ceai, veți lua o decizie mult mai potrivită cu privire la combinarea alimentelor. Dacă însă alegeți o prăjitură sau o bucată de plăcintă, cel puțin consumați-le în cantități reduse. Serviți una sau două bucăți ori o felie modestă de plăcintă. Atâta timp cât sunt consumate în cantități rezonabile, combinațiile dificile pot fi înfruntate. Tineți minte, cu cât o masă este mai copioasă, cu atât vă vor rămâne mai puține enzime pentru digerarea desertului.

DIETA IMPERFECTĂ

Ziua durerilor de stomac

*Modele de meniuri care să vă ajute să înțelegeți
diferența dintre cele două tipuri de diete*

*Degeaba ai stomacul sănătos, dacă nu e și conservator.
Puțini radicali au o digestie bună.*

- Samuel Butler²⁴

Hopa sus!

Bună dimineța! (Bucurați-vă de ea! Dacă mâncați așa, în scurt timp nimic nu va mai putea să vă bucure!) Micul dejun începe astăzi cu două ouă, chiflă albă englezească prăjită, fulgi de cereale cu glazură, un pahar cu suc de portocale (suc de portocale de tipul celor pasteurizate standard) și o cafea fierbinte cu frișcă și zahăr, vă rog! Este cumva o glumă? Gluma e că un astfel de mic dejun se servește în mii de restaurante de pe teritoriul Americii!

Haideți să analizăm acest mic dejun din perspectiva combinării alimentelor. Ouăle și pâinea reprezintă combinarea dintre proteine și amidon. Ouăle se digeră mult mai repede decât pâinea prăjită, drept urmare, aceasta va rămâne în stomac mai mult timp decât ar

²⁴ Samuel Butler (1835–1902), romancier englez, cunoscut în special pentru opera *The Way of All Flesh (Și tu vei fi țărână)* – 1903. Citatul este din Samuel Butler's Notebooks, p. 90, 1951. Publicat postum.

trebui. Dacă ați fi consumat și șuncă, ați fi avut o garanție în plus a încetării procesului de digestie a pâinii, prin inhibarea predigestiei sale de către enzima ptialină din gură. După ce ați mușcat din chiflă, ați sorbit și puțin din acel suc de portocale? Atunci acidul citric a sabotat digerarea pâinii prin neutralizarea enzimelor alcaline. Acidul din gură a tulburat și el semnalul prin care se transmitea către stomac comanda de a secreta acizii necesari pentru digerarea oului.

Apoi mai sunt cerealele, un aliment în plus, de prisos. De vreme ce prima parte a micului dejun este deja compromisă, nici această parte nu vă va aduce prea multe beneficii. Va servi doar la epuizarea rezervei naturale de enzime. Chiar și cafeaua creează probleme. 1) Este un lichid consumat la sfârșitul unei mese bogate în proteine, care diluează acizii vitali din stomac. 2) Este un acid care induce confuzie în producția de acizi gastrici. 3) Conține lapte, care neutralizează acizii din stomac și provoacă alergii persoanelor cu intoleranță la lactoză. 4) Este un stimulent fierbinte, care provoacă evacuarea parțială a conținutului din stomac, înainte de a fi fost finalizată digestia.

E timpul pentru o gustare

Este doar 11 a.m., iar stomacul a început deja să chiorăie. Dar ce se vede acolo? Este tentația seducției, acel tonomat pe roți, căruciorul cu gustări care vă ademenește întotdeauna la birou. Cel care defilează cu tot felul de bunătăți, chifle lipicioase, cornuri cu fructe, prăjituri glazurate cu zahăr și cafele de toate

felurile. Totuși, dacă ați supraviețuit micului dejun, veți avea desigur nevoie de zahărul din această gustare, pentru energia imediată pe care v-o oferă, și de cafeaua stimulatorie, pentru a vă scuti de zgomotele stomacului chiar și după așa un răsfăț matinal!

Prânzul

Iar mâncare? Abia ce ați gustat ceva în urmă cu o oră! Dar, dacă trebuie... Meniul de astăzi conține: un sendviș cu șuncă, salată verde și roșii pe o franzelă albă, unsă cu brânză topită americană, și o ceașcă de cafea. Grație salatei, aveți măcar un aliment hrănitor la această masă! De asemenea, salata verde se combină de minune cu toate celelalte elemente, cu excepția cafelei. Dar restul alimentelor nu se combină deloc bine. Șunca este o proteină și o grăsime și, de aceea, intră în conflict cu pâinea, un amidon. Brânza americană este o altă proteină (produs lactat) și o altă grăsime care, mai departe, are grijă ca pâinea și toate celelalte alimente să fie digerate prost. Roșiile sunt relativ inofensive în acest arsenal, exceptând faptul că acidul lor slab va interfera cu digestia amidonului în gură. De vreme ce pâinea nu va supraviețui oricum călătoriei, ea este lipsită de importanță.

Fiecare dintre aceste alimente aduce cu sine o mulțime de probleme inerente. Brânza americană nu este o brânză virgină, ci un „produs” lactat sau o brânză „fermentată”, obținută din mai multe tipuri de brânză, care au fost reciclate. Pâinea albă nu are vitaminele și mineralele pe care le conține, de obicei, pâinea normală și care ajută la digestie. Iar asta deoarece i s-au înlăturat germenii

și tărațele. Chiar și salata albicioasă iceberg, cel mai hrănitor aliment de la această masă, este cel mai puțin hrănitoare din familia salatei și, probabil, conține urme de pesticide. Ultima, dar nu cea din urmă, este cafeaua, dar voi lăsa această discuție pentru o altă carte!

Gustarea de dinaintea cinei

Este timpul pentru încă o gustare! Ce spuneți de niște alune sărate? Biscuiți *crackers* cu brânză, colorați în portocaliu? Fistic colorat în roșu? Proteinele și amidonul (alunele și biscuiții) sunt parteneri incompatibili în ceea ce privește digestia.

Cina

Vom vorbi mai târziu despre motivele pentru care nimeni nu ar trebui să mănânce așa! Dar, vai!, cina este foarte rar sacrificată; așadar, să începem! Prima dată: o băutură alcoolică – bere sau vin. Apoi un antreu constând în batoane prăjite de mozzarella, apoi salata casei, pâine cu usturoi și felul principal – paste *fettucine alfredo*. Bineînțeles, nu putem sări peste desert – plăcintă cu nuci pecan și un espresso dublu, vă rog!

Alcoolul răpește organismului vitaminele B și tulbură activitatea ficatului, de care avem nevoie în timpul digestiei. Prăjit în ulei, orice aliment este nesănătos, dar, în cazul brânzei mozzarella – o brânză tare și o grăsime/proteină/produs lactat –, prăjeala o face din start unul dintre alimentele cel mai greu de digerat. *Fettucine alfredo* sunt paste (amidon) cu sos de smântână (lactate),

de obicei gătit cu brânză moale ricotta. Brânzeturile moi sunt mai sărace în proteine decât brânzeturile tari, dar sunt la fel de bogate în grăsimi. Această mâncare este foarte grea și plină de combinații alimentare opuse. Preparatul conține paste și sos de smântână în cantități egale, iar porțiile sunt, de obicei, uriașe. Digestia va fi compromisă și prelungită. Iată un tip de mâncare după care veți simți nevoia să vă odihniți, dar nu care cumva să vă întindeți, decât dacă vă pică ochii în gură! Espresso-ul este mai degrabă o nevoie, decât o opțiune. Plăcinta cu nuci pecan aduce încă o combinație complicată și antagonică – proteine și amidon sub formă de nuci pecan și grâu. Pentru a provoca și mai multe pagube, nucile pecan sunt extrem de bogate în grăsimi, iar plăcinta este bogată în zaharuri. Zaharidele fermentează în stomac. Nucile pecan împiedică digerarea crustei de plăcintă, iar uleiurile din nuci întârzie întregul proces al digestiei. O masă concepută pentru a vă produce arsuri la stomac!

O gustare târziu în noapte

Este timpul să mergeți la culcare, dar înainte, ce ați spune de o recompensă după o zi de muncă atât de lungă? Prăjiturile cu ciocolată și lapte? Un baton de ciocolată? Un suc acidulat? De vreme ce digestia nu are loc în poziție orizontală, cel mai probabil o mare parte din această gustare va zăbovi în stomac și duoden pe timpul nopții.

*Să acceptăm faptul că mâncarea este
o plăcere materială, iar mâncatul este
un puternic întăritor moral.*

Ce nu a mers bine?

Marea problemă din această zi nu are nici o legătură cu stomacul – creierul este cel care s-a dus să ia prânzul. Există două cuvinte pe care e bine să le țineți minte pentru a evita acest mod de a vă hrăni – moderație și abținere. Nu trebuie să mâncați doar pentru că este ora prânzului. Nu trebuie să luați o gustare doar pentru că toți ceilalți fac acest lucru. Oamenii nu sunt oi. E adevărat, dezvoltăm anumite obiceiuri – micul dejun la 8:00, gustarea la 10:30, prânzul la amiază, cina la 18:30 etc. Dar, în limita acestor modele, putem face propriile alegeri – sărim peste gustare, micșorăm prânzul, renunțăm la produsele lactate, diminuăm cantitatea de cafea etc., etc. Puneți-vă întrebarea: „Stomacul meu e plin?” Dacă nu, poate că mâncați numai pentru că aveți nevoie de o pauză, de o schimbare de ritm, de puțină atenție. Acțiunea de a ne hrăni substituie, de multe ori, nevoia de afecțiune. Și, astfel, ne lăsăm pradă desfătării. Haideți să acceptăm faptul că mâncarea este o plăcere materială, iar mâncatul este un întăritor moral.

Dacă înghesuiți masa cu o gustare, iar apoi cu o altă masă, vă sabotați digestia. Iată câteva lucruri pe care **NU** trebuie să le faceți:

NU...

- 1) Creați blocaje în intestine.
- 2) Mâncați în exces la fiecare masă.
- 3) Mâncați după ora 21:00
(sau cu două ore înainte de culcare).

Atunci când mâncați în exces ori luați două mese sau gustări prea aproape una de alta, riscați să epuizați rezerva de enzime digestive. Dacă nu lăsați să treacă o perioadă suficientă de timp pentru refacerea capacității de digestie, veți începe noua masă cu o rezervă parțială de sucuri digestive, acest lucru aducând și mai multe probleme. Este la fel cu gustarea pe timp de noapte. De vreme ce organele digestive secretă mai puțin atunci când sunteți înținși și dormiți, veți începe a doua zi cu stângul, deoarece sistemul vostru digestiv încă se mai luptă cu alimentele consumate în ziua precedentă. Câteodată, când vă treziți, simțiți gustul mâncării consumate cu o zi înainte – respirația de dimineață. Aceasta provine de la mâncarea rămasă în stomac. În plus, mâncarea din stomac tulbură somnul. Dacă vreți să dormiți bine, nu mai mâncați cu două ore sau chiar mai mult înainte de ora de culcare. Se presupune că somnul oferă zilnic organismului șansa de a posti. Prima masă de dimineață este „înteruperea-postului”²⁵. Dacă vă pierdeți cu firea și alegeți meniul aceste zile „imperfecte”, mai bine renunțați și închideți pe urmă acest cerc vicios. Acordați corpului vostru șansa de a se odihni și de a o lua de la capăt.

²⁵ *Break-fast*, joc de cuvinte intraductibil în limba română (*break*, „a întrerupe”, *fast*, „post”). (n. tr.)

Tehnici de îmbunătățire a digestiei

*Omul poate supraviețui cu o treime din consumul zilnic.
Celelalte două treimi aduc mari profituri industriei
de asigurări de sănătate și asistență medicală.*

Până în acest moment, am discutat despre metodele de îmbunătățire a digestiei. Am analizat atât tipurile de alimente pe care le consumăm, combinațiile chimice pe care le facem, cantitatea și frecvența meselor, cât și timpul, locul și circumstanțele care însoțesc masa noastră. Acum, ne vom concentra atenția asupra măsurilor nealimentare pe care le putem lua pentru a ne îmbunătăți sistemul digestiv din punct de vedere fizic.

Lucruri care pot îmbunătăți digestia

Exerciții aerobice	Controlarea apetitului
Respirație profundă	Ierburi și ceaiuri
Yoga și stretching	Curățarea colonului
Suplimente de enzime	Masaj
Sucuri naturale	Sport

Exercițiile fizice

La fel cum incendiile de pădure se bizuie pe vânt pentru a se extinde, aerul sporește „puterea focului” din stomac. Puterea din spatele sistemului nostru digestiv

este „focul”. Dacă acest concept vă pare necunoscut este pentru că vine din filosofia orientală și din medicina chineză. Stomacul este cuptorul organismului nostru. Mâncarea este lemnul; digestia este combustia, iar energia eliberată este cea care ne ține sănătoși și în viață. De aceea, tot ceea ce puteți face pentru a vă spori „puterea focului” va ajuta la digestie.

Exercițiile ce măresc cantitatea de oxigen care intră în plămâni și în organism se numesc exerciții aerobice. Acestea includ: joggingul, alergarea, mersul rapid, înotul, săritul corzii, săritul într-un picior, înotul, ciclismul și dansul. (Cel mai bun dans pentru organele digestive este twistul!) Sporturile care includ aceste activități, precum fotbalul, baseballul, tenisul și hocheiul pe gheață sunt, la rândul lor, exerciții aerobice. Exercițiile non-aerobice, precum ridicarea greutăților sau yoga, lucrează mușchii și organele, dar nu vă ajută să inspirați și să expirați constant. Exercițiile aerobice produc modificări digestive, deoarece măresc cantitatea de oxigen care intră în organism și pe care o livrează către celule. Toate lucrurile sunt egale, ceea ce înseamnă că și kaloriile sunt arse mai bine, țesuturile se curăță mai bine și, astfel, sunt produse enzimele. Majoritatea experților sunt de acord cu privire la faptul că, prin exerciții fizice zilnice timp de o jumătate de oră, veți constata îmbunătățiri în starea generală de sănătate, inclusiv în sistemul digestiv. Pe de altă parte, dacă exersați doar jumătate de oră pe săptămână, nu sunt prea multe șanse să observați rezultate pozitive.

Chiar dacă nu vă vine să credeți, unul dintre cele mai bune sporturi pentru digestie este săritura la trambulină. Spre deosebire de jogging, care acționează puternic asupra sistemului osos, la săritura la trambulină efectul de „jogging” este atenuat. Prin săritura la trambulină, toate organele digestive sunt masate. Intestinele, ficatul, pancreasul, stomacul etc. se ridică și coboară încet, fără efectul de șoc provocat atunci când piciorul lovește pământul. De cele mai multe ori, organele și glandele se opun gravitației, fie că stăm în picioare sau culcați. Săritura la trambulină le permite acestora să-și schimbe poziția obișnuită, detensionează și eliberează fluidele. Săritul într-un picior sau *pogo stick*²⁶-ul au efectele benefice similare, dar sunt mai puțin eficiente. Înotul este și el foarte bun! Corpul își schimbă constant poziția și înclinarea, iar organele se modifică încet într-o nouă poziție. Nu puteți stabili un program de exerciții regulat? Atunci plimbați-vă! Plimbările după masă mențin sângele în circulație și organele active. Dacă vă așezați, organele tind să-și încetinească ritmul, iar dacă alegeți să vă întindeți în pat, rata digestiei se reduce sau se oprește de tot.

Respirația profundă

Dacă nu reușiți să vă stabiliți un program de exerciții aerobice, executați câteva respirații profunde înainte de fiecare masă. Respirația profundă aduce o cantitate de oxigen proaspăt la celule, trezește sistemul nervos și trimite sânge către creier, plămâni și stomac. Exercițiul

²⁶ Băț de sărit, cu arc, pentru copii și nu numai. (n. red.)

de respirație profundă trebuie să dureze cel puțin 5 minute ca să aibă efect; la sfârșit, relaxați-vă 2 minute înainte de a vă apuca de mâncat. Exercițiile de yoga includ, de asemenea, exerciții multiple de respirație, cunoscute sub numele de *pranayama*. Consultați un instructor de yoga.

Yoga

Yoga include numeroase răsuciri și poziții de stretching, care au un impact direct asupra stomacului și intestinelor. Posturi precum triunghiul inversat, arcul, cobra, podul, lumânarea și altele, toate acestea întind, stimulează, curăță și tonifică organele implicate în digestie. În această privință, yoga este un masaj al organelor. Yoga este mai mult decât exercițiu, este un „exercițiu intern”.



Arcuirile spatelui, arcul, lăcusta, răsucirile și triunghiurile sunt doar câteva posturi de yoga, ele tonificând organele digestive.

Consultați un instructor de yoga.

Masajul

Masajul este o altă practică ce poate fi utilizată în scop terapeutic pentru curățarea și stimularea organelor digestive. Masajele regulate săptămânale sau o dată la două săptămâni, utilizând sau nu tehnicile suedeze ori acupresiunea (acupunctură, dar fără ace) trebuie să se concentreze pe punctele organelor digestive. Masajul terapeutic permite curgea sângelui și a limfei, eliberând blocajele, atât fizice, cât și emoționale/fizice, și îmbunătățindu-vă astfel „puterea focului”! Dacă masajul vă poate relaxa mușchii încordați, gândiți-vă ce poate face pentru relaxarea unui ficat obosit sau a unor intestine congestionate.

Ierburile

Există câteva ierburi excepționale, extrem de bune pentru digestie. Scorțișoara și trifoiul au acțiune stimulentă și pot fi mestecate înainte de masă. Un suc din miere și oțet din cidru de mere, în părți egale, diluat cu apă după gust, ajută la curățarea stomacului, pregătindu-l pentru o masă bogată în proteine. Piperul de cayenne este indicat la masă pentru a menține temperatura corpului și circulația sângelui. Dacă este mestecată, rădăcina de ghimbir stimulează glandele salivare, iar ghimbirul, atunci când este consumat sub formă de ceai, reduce gazele și fermentația. Cardamonul, anasonul, feniculul, țelina și chimenul sunt toate semințe bune de mestecat după masă, pentru a stimula fluxul sucurilor digestive, a preveni fermentația și crampele și pentru a reduce gazele. Cărbunele este absorbantul natural cel mai bun

împotriva gazelor. Este obținut din coaja nucii de cocos și este complet netoxic.

Plante benefice pentru sistemul digestiv		
Cărbune	Chimen	Aloe vera
Scorțișoară	Semințe de fenicul	Rădăcină de gențiană
Țelină	Cardamon	Mușetel
Trifoi	Semințe de anason	Păpădie
Ghimbir	Piper de cayenne	Gențiană
Oțet/miere	Mentă	Rădăcină de lemn dulce

Lemnul dulce are efect calmant și cicatrizant, iar lemnul dulce deglicirhizinat (DGL) vindecă chiar ulcerul. Planta de aloe vera este recomandată pentru afecțiunile stomacului și ale lumenului intestinal și pentru multe altele, de la sindromul intestinului permeabil și colită până la arsuri. Mușetelul, deși nu stimulează digestia, calmează durerile de stomac și are efecte benefice mai ales când este băut cald, așa cum au toate ierburile menționate aici. Combinarea unor ierburi amare, precum păpădia, gențiana sau rădăcina de gențiană, constituie un remediu european vechi, utilizat pentru stimularea apetitului, atunci când se bea înainte de masă, și pentru calmarea indigestiei, atunci când este luat imediat după masă. Multe dintre aceste ierburi sunt bune, deoarece stimulează fluxul bilei sau al acidului clorhidric și susțin activitatea ficatului.

Ceai pentru încălzirea stomacului

10	Frunze de mentă, strivite
6 cm	Rădăcină de ghimbir răzuită

Puteți folosi pliculețe de ceai de ghimbir sau mentă, dar, pentru rezultate mai bune, preparați acest ceai din ierburi proaspete. Striviți frunzele de mentă și opăriți-le împreună cu ghimbirul. Răzuiți aproximativ 6 cm din rădăcina de ghimbir într-o cană cu apă. Lăsați-le în apa fierbinte în jur de 5 minute.

Sucurile proaspăt stoarse și sucurile pasteurizate

Sucurile din fructe sau legume proaspete reprezintă adevărate medicamente naturale. Pentru o sănătate mai bună, ar trebui să vă faceți sucuri în mod regulat, dar puteți să preparați și sucuri speciale pentru problemele digestive, precum flatulența, arsurile de stomac, constipația, dispepsia (indigestie), greața și toate tipurile de ulcer, asta ca să enumerăm doar câteva²⁷. Beți sucuri în mod responsabil, deoarece ele pot avea efecte adverse. Sucurile dulci, cum sunt cele de morcovi, pot stimula apetitul, dar un suc foarte dulce, precum cel de pepene roșu, poate tăia apetitul. De aceea, în copilărie nu aveam voie să mâncăm dulciuri înainte de masă! Copiii care, în general, fac mofturi la cină nu ar trebui să primească suc înainte. Sucurile dulci, îmbuteliate (pasteurizate), sunt bogate în zaharuri și arome artificiale, dar sărace în principii nutritive, deoarece multe vitamine sunt distruse prin căldură. Dacă totuși serviți sucuri de fructe îmbuteliate la sticlă, atunci faceți-o la sfârșitul mesei. Apetitul copilului dumneavoastră s-ar putea îmbunătăți.

²⁷ Pentru rețete legate de boli specifice, citiți *Power Juices Super Drinks. Quick and Delicious Recipes to Prevent and Reverse Disease*, a aceluiași autor (Steve Meyerowitz), 454 pagini, Kensington Publishing, New York, 2002.

Sucurile din legume verzi, precum spanacul sau iarba de grâu, pot liniști stomacul, dar în cantități mari pot provoca greață. Beți aceste sucuri între mese. (Pentru mai multe informații despre băuturile pentru stomac și digestie, vezi Sindromul intestinului permeabil, p. 99)

Calmarea verde

85 gr	Suc de spanac
85 gr	Suc de țelină
55 gr	Suc de varză
55 gr	Suc de castraveți
30 gr	Suc de ardei verde
30 gr	Suc de germenii de lucernă

Acesta calmează întreg tractul digestiv, pe lângă faptul că furnizează electroliți vitali. Cel mai bine se va consuma pe stomacul gol.

Băutura de curățare a colonului

1 – 1 ½ cani	Apă pură
2 linguri	Semințe de in măcinate
½	Măr tăiat și curățat
2 linguri	Pulbere de iarbă de grâu
1 lingură	Pudră de acidophilus

Digestia este o stradă cu două sensuri. Pe lângă faptul că alimentele intră în organism, ele trebuie să și iasă! Această băutură are un rol de reglare. Un tract intestinal curat este mult mai pregătit să primească mâncarea. Inul este o sămânță gelatinoasă, care funcționează ca un

laxativ puternic. Această băutură-gel se mișcă prin tractul intestinal precum o mătură care curăță totul în calea sa. Nu uitați să beți multă apă, pentru a păstra masa fluidă. Semințele de chia și de *psyllium* sunt și ele gelatinoase și au rezultate similare. Pulberea de iarbă de grâu este foarte hrănitoare și este bogată în clorofilă, ceea ce o face să fie un leac excelent pentru lumenul intestinal. Merele sunt surse extraordinare de fibre și tot ele sunt îndulcitorii acestei băuturi. Pentru un gust dulce-acrișor, merele verzi sunt mai bune. Această băutură trebuie să aibă consistența unui milkshake, dar, cu cât va sta mai mult, cu atât se va întări. Beți-o pe stomacul gol, înainte de a se întări, și apoi consumați multă apă sau suc. Nu mâncați nimic decât după o oră. Nimănui nu îi place o hazna. Așa că beți-o și lăsați lucrurile să se miște!

Absorbantul detoxifiant

2 căni	Apă pură
4 linguri	Lichid de bentonită
1 lingură	Miere sau un vârf de cuțit de pulbere de steviozidă

Această argilă naturală fantastică absoarbe compușii chimici toxici, calmează intestinul și combate diareea. De asemenea, absoarbe și nutrienții benefici. Așadar, luați vitaminele acelea scumpe și alimentele sănătoase cu o oră și jumătate înainte sau după ce consumați această băutură. Bentonita este, de obicei, administrată pe stomacul gol, fie dimineața, fie seara, înainte de culcare. Lichidul de bentonită poate fi achiziționat, de obicei, din magazinele specializate de alimente naturiste, în sectorul

produselor destinate curățării colonului. Steviozida sau mierea îndulcesc gustul de argilă.

Suplimentii de enzime digestive

Pe piață, există numeroase suplimente digestive. Cel mai popular dintre acestea este acidul clorhidric (HCL). Disponibil în orice farmacie, e folosit în general de persoanele în vârstă care, după vârsta de cincizeci de ani, nu mai pot produce această substanță. Poate fi găsită în două forme: „betaină” HCL, derivată din sfeclă, și acid „glutamic” HCL, derivat din cereale. Anumiți nutriționiști consideră că betaina este mai eficientă în digerarea proteinelor animale, iar acidul glutamic este mai eficient în cazul proteinelor din cereale sau legume. Indiferent de tipul de HCL folosit, acesta va fi însoțit cel mai probabil de pepsină, enzima care descompune proteinele. Pepsina este dependentă de HCL, deoarece nu poate funcționa decât într-un mediu acid, cu un pH cuprins între 2,0 și 5,5. PH-ul este măsura utilizată pentru aciditate și are o scală cuprinsă între 1 și 14, în care numerele mici sunt acide, iar cele mari sunt alcaline. Un pH de 7 este neutru.

Acidul clorhidric distruge bacteriile dăunătoare, ceea ce poate constitui un avantaj atunci când cunoaștem bucătării din alte țări. A salvat mulți turiști de răzbunarea abominabilă a temutului „Montezuma”. De fapt, HCL este apărarea noastră primară împotriva bacteriilor din alimente și apă, precum salmonela, *e-coli*, giardia. Este, de asemenea, cel mai bun apărător împotriva autointoxicației. Acest lucru se întâmplă atunci când

alimentele digerate incomplet se fixează în tractul nostru intestinal, răspândind compușii lor toxici în organism. Dacă nu este tratată la timp, poate genera boli cronice.

Atunci când conținutul de acid clorhidric din lichidul gastric este deficient sau absent, metabolismul va începe să cedeze, rezultând o mulțime de efecte negative. În primul rând, vom suferi o falimentare graduală tot mai crescută a mineralelor din rezerva de alimente. Mâncarea va fi digerată incomplet, asimilarea fiind deficitară. În al doilea rând, se va iniția un proces septic (puroi care produce toxine în sânge și țesuturi) al țesuturilor; pioreea, dispepsia, nefrita, apendicita, furunculele, abcese, pneumonia etc. se vor manifesta tot mai acut. Încă o dată, pentru neutralizare, un lichid gastric normal solicită activitatea sucurilor din vezica biliară și pancreas. Lipsa acizilor normali duce la stagnarea acțiunii acestor organe, cauzând diabet și calculi biliari. Cu alte cuvinte, absența sau un deficit mare de HCL duce la apariția a numeroase reacții degenerative și deschide calea către toate formele de boli degenerative.²⁸

Un supliment benefic de enzime digestive utilizat în mod chibzuit poate, de asemenea, să stimuleze producția naturală de HCL. Clorura de potasiu și de amoniu ajută la acidificarea tractului intestinal și la descoperirea cauzei pentru care lipsește HCL. Cele două minerale controlează concentrația ionilor de clorură și reglează funcționarea intestinului.

²⁸ Profesorul A.E. Austin, în cartea sa *Manual of Clinical Chemistry*, „Manualul chimiei clinice”.

În farmaciile din America, veți observa că foarte multe rafturi sunt ocupate de remedii pentru indigestia acidă. Aciditatea crescută a ajuns să fie aproape o epidemie. În mod ironic, cauza ei o reprezintă, adesea, lipsa acidului clorhidric. Atunci când HCL este insuficient, alimentele bogate în proteine putrezesc și eliberează acizi de fermentație nesănătoși. Acești compuși, dacă se înmulțesc în timp, pot cauza o gamă largă de afecțiuni, de la ulcere la cancer de colon. Prin administrarea de tablete sau lichide împotriva acidității, metodă aplicată de foarte mulți, acizii de fermentație se neutralizează, dar mediul din stomac se transformă într-unul mult prea alcalin pentru digerarea normală a alimentelor.

Enzime digestive primare

Lipază	Amilază	Fitază
Sucrază	Bilă	Bromelină
Lactază	Pancreatină	Betaină HCL
Celulază	Protează	Acid glutamic HCL
Pepsină		Papaină

Suplimentii digestivi comuni

Suplimentii digestivi non-HCL conțin alte enzime, care deserveșc diferite aspecte ale procesului digestiv. Fructul de papaya este cunoscut de multă vreme datorită enzimei digestive a proteinelor (proteolitice), numită papaină. Papaina se găsește în frunzele și fructele necoapte ale plantei papaya. Nativii din zonele subtropicale, acolo unde papaya se găsește din abundență, folosesc frunzele pentru a frăgezi carnea.

Le rup pentru ca sucul lăptos să curgă și apoi înfășoară carnea în ele. Papaina din suc digeră parțial carnea, crescându-i astfel frăgezimea. De asemenea, papaina ajută la digerarea factorului din gluten (gliadina) care afectează persoanele suferinde de boala celiacă. Aceste persoane nu pot tolera grâul și celelalte cereale bogate în gluten. Bromelina, derivată din ananas, este o altă enzimă provenită dintr-un fruct tropical, care descompune proteinele în aminoacizi. Doctorii au utilizat bromelina și pentru curățarea arterelor sau reducerea inflamațiilor, deoarece aceasta stimulează producția din organism de compuși anti-cancer Interleukin 1, Interleukin 6 și factorul de necroză tumorală (TNF).

Grăsimile sunt digerate de lipază și bilă. Aceasta din urmă se obține de la bovine, prin urmare e greu de acceptat de către vegetarieni. Enzimele digestive ale grăsimilor pot ameliora constipația prin stimularea fluxului bilei și îmbunătățirea eficienței vezicii biliare.

Proteinele sunt digerate cu ajutorul proteazei, al tripsinei, HCL-ului și pancreatinei. Pancreasul secretă o serie de enzime numite pancreatină, care acționează asupra proteinelor, amidonului, colesterolului, ARN-ului și ADN-ului. Pancreatina previne, de asemenea, proliferarea microorganismelor dăunătoare, cum ar fi paraziții. Toate proteazele, sau enzimele digestive ale proteinelor, scindează proteinele în peptide și aminoacizi.

Amilaza este și ea secretată de pancreas, dar este produsă inițial de glandele salivare și are un rol primordial în digerarea amidonului. Amidele sunt carbohidrați, ce

includ zaharurile. Multe zaharuri dețin enzime specifice. Sucroza, lactoza și maltoza, spre exemplu, sunt digerate de enzimele sucrază, lactază și maltază. Fibra, pe de altă parte, este un carbohidrat complex, cu foarte multe legături chimice (polizaharide), astfel încât e imposibil de digerat. Celuloza este carbohidratul cel mai răspândit în natură și nu poate fi digerat. Funcția sa extrem de importantă constă în deplasarea conținutului pe toată lungimea intestinului.

Rolul suplimentelor de enzime

Suplimentele digestive ajută la îmbunătățirea digestiei atunci când sistemul digestiv este slăbit. Utilizate astfel, ele reprezintă o modalitate de a vă pune pe picioare. Unele persoane au o digestie atât de slabă, încât ajung să depindă de aceste suplimente în mod regulat. Dacă se impune o folosire curentă, alegeți enzime pe bază de plante (fitază, sucrază, maltază, protează, amilază, lipază etc.) în loc de HCL și suc pancreatic. Enzimele pe bază de plante acționează în cele mai extinse medii de pH. Fiecare fruct sau legumă crudă furnizează o varietate de enzime din plante, care ajută digestia. Dietele bogate în legume gătitе, alimente prăjite, conservate sau congelate sunt lipsite de enzime și pot fi susținute prin administrarea de suplimente. Enzimele execută toate funcțiile din organism, inclusiv repararea sau îndepărtarea țesuturilor vechi sau lezate. Principalul argument împotriva enzimelor exogene (provenite din suplimente) este că duc la inactivitatea organelor noastre de producere a enzimelor. Dacă acest lucru este adevărat, atunci suplimentele, în special

enzimele derivate din animale, trebuie utilizate sub stricta supraveghere a unui specialist.

Provocarea supremă este aceea de a vă opri din mâncat înainte de a simți că sunteți plini. Poate că sună prea bine ca să fie adevărat, însă acest lucru simplu vă poate scăpa de toate problemele digestive.

Secretele controlării apetitului

Controlul alimentației este unul dintre aspectele esențiale ale unei digestii sănătoase. Bineînțeles, vă puteți disciplina prin pregătirea unor porții de mâncare mai mici sau, pur și simplu, prin consumarea unui singur fel de mâncare. Dar provocarea supremă este aceea de a vă opri din mâncat înainte de a simți că sunteți plini. Poate că sună prea bine ca să fie adevărat, însă acest lucru simplu vă poate scăpa de toate problemele digestive. Un alt truc este acela de a vă ridica de la masă și a pleca. Duceți-vă să vă spălați pe dinți. Nu vă veți mai întoarce la masă. Funcționează de fiecare dată!

Există alimente care pot controla apetitul. Sucurile concentrate de legume, precum iarba de grâu, iarba de orz, *chlorella*, spanacul și pătrunjelul par să scadă pofta de mâncare. Principiile lor nutritive concentrate și proteinele induc sațietatea. Atunci când sunt amestecate cu apă sau suc, semințele de *physillium*, in și chia dezvoltă mucilagii. Această băutură creează senzația de saturație, datorită fibrelor masive bogate, care sunt minunate pentru curățarea intestinului. Dacă aveți probleme în controlarea apetitului, beți sucuri „verzi”

din legume sau din semințe de in (vezi rețeta băuturii de curățare a colonului, p. 150).

Factori care slăbesc digestia

Câteodată, pare că tot ceea ce facem are un impact asupra digestiei noastre. Felul, locul sau ora la care mâncăm ne pot afecta; dispoziția, compania... chiar și luarea unei aspirine pot avea repercusiuni. Dacă încercați să vă îmbunătățiți digestia, iată câteva considerații pe care să le aveți în vedere.

Evitați să mâncați în timp ce...

- Mergeți
- Vă uitați la televizor
- Stați în picioare
- Conduceți
- Vorbiți la telefon
- Citiți ziarul
- Sunteți în lift
- Sunteți întinși

De multe ori, nu acordăm suficientă atenție acțiunii de a mânca. Multe persoane termină de mâncat atunci când termină de citit ziarul. Dacă ronțăie atunci când vorbesc la telefon, vor termina de ronțait la sfârșitul conversației. Vorbitul și cititul sunt activitățile centrale... nu mâncatul. În timp ce vorbim, înghițim aer, iar masticția se realizează incomplet. Plimbarea este o activitate minunată pentru stimularea digestiei de după masă, dar nu din timpul mesei. Mâncarea ar trebui consumată stând jos.

Renunțați la antibiotice și la aspirină

Antibioticeleucid toate bacteriile din intestin, atât pe cele benefice, cât și pe cele dăunătoare. Acest lucru duce la crearea unui spațiu deschis tuturor bacteriilor în flora intestinală, unde drojdiile oportuniste, fungii și paraziții se pot instala și pot afecta digestia normală. Aspirina, acetaminofenul și ibuprofenul sunt medicamente ne-steroidale, antiinflamatoare, care atacă lumenul intestinal, provocând boala inflamatorie intestinală. (vezi Sindromul intestinului permeabil, pp. 99).

Petrecerile

Mâncarea înseamnă distracție, iar cei care organizează petrecerea se ocupă, în general, și de acest aspect. Asta nu înseamnă că, în timpul unei petreceri, trebuie să renunțați la disciplină. Deși covrigeii sau chipsurile sunt parte obligatorie a unui astfel de meniu, nu înseamnă că nu există alternative mai sănătoase. Transformați petrecerea într-o ocazie prin care să le propuneți amicilor voștri alimente noi și sănătoase. Ideile legate de noi mâncăruri și arome vor da o savoare în plus petrecerii. Invitații vor fi impresionați și vor avea subiecte de discuție. În acest sens, ei pot începe să vă susțină în efortul de a mânca mai sănătos și vor învăța lucruri noi.

Enigma prânzului de afaceri

Mâncarea nu este un instrument de afaceri – doar dacă nu cumva lucrați în domeniul alimentar! Afacerile au nevoie de atenția voastră, dar mesajul transmis în această carte este tocmai acela de a acorda corpului atenția

necesară în timpul mesei. Așadar, nu vă puneți într-o poziție compromițătoare. Afacerile nu fac întotdeauna bine digestiei. Stresul financiar sau tensiunea legată de o negociere transformă un stomac sănătos într-unul bolnav. Încheiați afacerea mai întâi, apoi relaxați-vă și bucurați-vă de mâncare.

Bătălia de la ora 18:00

În multe familii, cina reprezintă singurul moment al zilei în care membrii se reunesc. Drept urmare, se discută „afaceri” de familie și se poate ajunge la polemici aprinse sau contraziceri. Într-o asemenea atmosferă, zgomotul farfuriilor sparte nu e ceva neobișnuit. Adversarii mai pot fi calmați cu un pahar cu suc. În oricare dintre aceste situații, digestia suferă. Furia strangulează tractul și glandele și reduce secreția de hormoni, enzime și sucuri digestive. Sistemul nervos, responsabil cu transmiterea semnalelor corecte către organele implicate în digestie, este copleșit de emoțiile momentului respectiv. Realmente vă veți pierde apetitul și vă veți „închide” stomacul. Pe de altă parte, o companie plăcută și o conversație stimulantă reprezintă condiții optime pentru o digestie bună. (vezi Timpul și locul, p. 36).

Oamenii trebuie să mănânce pentru a trăi, nu să trăiască pentru a mânca.

Molière

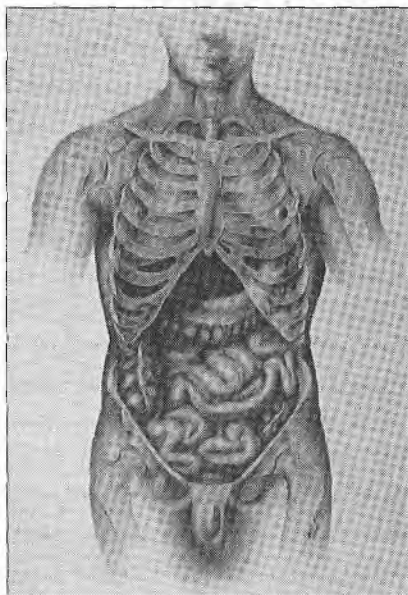
Un gurmand fericit digeră mai bine

Poate sună glumeț, dar aceeași mâncare poate avea efecte diferite asupra organismului vostru în funcție de dispoziția în care sunteți. O masă perfect echilibrată, consumată atunci când sunteți deprimați, poate rămâne mult timp în stomac. Pe de altă parte, un ospăț copios poate fi primit mult mai bine, dacă există o atitudine pozitivă, o companie plăcută și o bună dispoziție. De aceea, țineți cont de dispoziția voastră atunci când mâncați și fiți fericiți. (Pentru mai multe informații în legătură cu *emoțiile și digestia*, vezi Swami Digestanada, p. 165).

Corpul și mintea sunt interconectate și interdependente. Corpul exprimă gândurile minții. Dacă veți gândi mereu negativ, veți avea un corp bolnav. Dacă mintea vă e senină, fericirea se va reflecta pe chipul și în corpul vostru. Toată lumea va ști că în interiorul vostru se petrece un lucru minunat.

Swami Satchidananda²⁹

²⁹ Din lucrarea *Beyond Words* („Dincolo de cuvinte”), de Swami Satchidananda, Holt, Reinhart și Winston, New York, 1977.



Drumul către sănătate este pavat cu intestine sănătoase.

Înțelepciunea alimentației sănătoase

*Interviul acordat de
Swami Digestananda
autorului*



Guru al intestinelor

Swami Digestananda este recunoscut la nivel mondial ca un „guru al intestinelor”.

Se crede că el a inițiat teoria combinării alimentelor și este autoritatea supremă în tot ceea ce înseamnă gastronomie.

În cele ce urmează, ne împărtășește câte ceva din înțelepciunea sa prețioasă cu privire la digestie, de undeva din vârful muntelui Metamucil din Herralayas.

Dragă Swami, spune-ne câte ceva despre dieta ta.

Am încercat toate dietele posibile. Am fost vegetarian mai bine de 90 de ani; am fost un împătimit al alimentelor crude timp de 40 de ani; am ales dieta macrobiotică timp de 25 de ani și am fost fructarian 12 ani. Pe durata șederii mele în Statele Unite, am devenit un consumator de înghețată.

Ai mâncat înghețată?

Da. Vezi tu, înghețata este un aliment fericit. Oamenii îl consumă deoarece îi face să se simtă bine. Câteodată nu se simt atât de bine, dacă mănâncă prea multă sau dacă sunt alergici, dar, în general, înghețata face lumea fericită. De vreme ce eu încerc să îi învăț pe oameni să își găsească bucuria interioară, am căutat să aflu secretele acestui miracol lăptos. De ce îi face pe atât de mulți oameni fericiți? Să fie vorba de vitamine speciale? Sau de culorile deosebite? Să fie hormonii proveniți de la vaca sfântă?

Ce ai învățat?

Înainte de toate, am învățat că sunt foarte multe tipuri de înghețată. Și nu mă refer doar la culori sau arome, ci la conceptul de bază sau scopul lui. Am aflat că, dacă vrei să urmezi o dietă pe bază de înghețată, trebuie să locuiești în America, de preferință la Disneyland. Aici în Tibet, avem doar două arome de înghețată, de lapte de vacă și de lapte de capră. Dar în America, există Baskin-Robbins³⁰. Aș putea mânca toată ziua la Baskin-Robbins. Apoi, aș merge

³⁰ Baskin-Robbins este un lanț de magazine de înghețată din Statele Unite, înființat de Burt Baskin și Irv Robbins în anul 1953. (n. red.)

să mănânc la Ben & Jerry's³¹. Asta a fost o experiență cu totul deosebită. Acolo am aflat de pădurea tropicală, de comerțul din lumea a treia și de Vermont, toate acestea datorită înghețatei. Doar în America înghețata este un aliment complet. Poți avea sendvișuri de înghețată, prăjituri cu înghețată, înghețată cu nuci, M&M și iaurt înghețat. Știam că am încălcat dieta, dar măcar totul era vegetarian.

Înghețata te-a făcut fericit?

Da, pe lângă câteva indigestii. Înghețata pare să aibă capacitatea de a te „gâdila” pe dinăuntru. Dar nu are nimic de-a face cu ingredientele. Consider că înghețata îți induce o altă stare de spirit. Când mănânci înghețată, simți că primești o tratație. În realitate, înghețata nu are putere de la sine. Nu este nici bună, nici rea. Alimentele, în general, nu au moralitate. Batoanele de ciocolată nu îți distrug dinții de la sine. Sistemul tău de credințe este cel care determină dacă aceste alimente sunt bune sau rele. Tocmai de aceea am experimentat cu înghețata. Dacă aș fi fost învățat de mic copil că înghețata este baza dietei mele, atunci nu ar fi avut o semnificație deosebită. Ar fi fost doar mâncare obișnuită, iar eu aș fi căutat un alt aliment care să mă facă să mă „simt” fericit. Așadar, după ce am urmat această dietă timp de 6 luni, înghețata a devenit un aliment oarecare.

Ce ai mâncat după dieta cu înghețată?

Nimic. Am ținut post doi ani.

³¹ Diviziune a trustului Unilever, producătoare de înghețată. (n. red.)

Ce alimente te fac fericit?

Iată ce am învățat în urma dietei cu înghețată: fericirea nu este o funcție a alimentației. Fericirea este o hrană interioară. Nu cina te face fericit, ci invers: tu aduci fericirea la masă. Totuși, relația pe care o ai cu mâncarea poate susține sau perturbă starea emoțională. Dacă ești liniștit când începi să mănânci, iar mâncarea îți provoacă indigestie, înseamnă că ai tulburat acea pace – fericirea ta. Mâncarea nu creează fericire, dar o poate tulbura sau menține. De aceea, trebuie să alegem cu atenție ceea ce introducem în corpurile noastre și, de asemenea, să fim atenți la maniera în care o facem. Dacă mâncăm prea repede, transformăm în toxine cele mai sănătoase și mai hrănitoare alimente. A mânca atunci când nu îți este foame e totuna cu a te forța să conduci mașina când ești foarte obosit. Tristețea din timpul mesei vă prelungește depresia, nu viața. Alegeți o dietă care să vă susțină atât corpul, cât și starea de fericire.

Proiectați-vă mediul în care mâncați. Hotărâți-vă: vreau să mănânc singur? Cu prietenii? Într-un restaurant? În liniște? Înăuntru? Afară? Ce vă face plăcere? Să vă bucurați de actul de a mânca este la fel de important ca alegerea mâncării. Dacă vă bucurați de masă, veți asimila vitaminele și vă veți întări sistemul imunitar. Oamenii de știință încearcă să ne convingă de faptul că sistemul imunitar este susținut în întregime de nutriție. Dar nu este așa. De fapt, acesta este hrănit de energii pozitive. În cei doi ani de post, nu am avut surse externe de hrană. Cu toate acestea, sistemul meu imunitar era mai puternic ca niciodată. Bineînțeles, mâncarea contribuie cu nutrienții

săi, dar bucuria hranei și sentimentele pozitive din jurul acesteia sunt cele care transmit cel mai puternic mesaj către centrul de imunitate și către starea voastră generală de sănătate.

Ce mănânci în prezent?

La vârsta mea, sunt fericit că respir. Dar la ce te ajută să știi ce mănâncă un bătrân? Corpul se modifică în funcție de vârstă. Ce mănâncă un copilăș este diferit de ceea ce mănâncă un adolescent. Iar un adult nu mănâncă la fel ca un adolescent. Trebuie să fim în sintonie cu procesul schimbării. Am mâncat doar alimente crude timp de 40 de ani. M-a ajutat foarte mult, dar acea fază s-a încheiat. Corpul meu a beneficiat de pe urma acelei diete și a extras tot ce îi trebuia. De exemplu, haina pe care o porți aici, pe vârful muntelui, o vei da jos când vei coborî în valea călduroasă. Trebuie să te schimbi în funcție de circumstanțe. Trebuie să dai jos haina, cu toate că te-a ajutat, și să fii recunoscător că ai purtat-o.

Mă întrebi ce mănânc poate din curiozitate, dar asta nu te va ajuta să descoperi ce e mai bine pentru tine să mănânci. Totuși, pentru a-ți satisface acea curiozitate, îți voi spune cum îmi aleg mâncarea. În primul rând, majoritatea principiilor hrănitoare nu le iau din mâncare, ci din dragoste. Mănânc orice îmi dă lumea cu dragoste. Am fost în fast-foodurile din America, unde bucătăria este o linie de producție, iar felurile de mâncare sunt livrate cu camionul, preparate la microunde, prăjite și servite. Nu există termeni de comparație între acestea și cele preparate de un bucătar-șef, mândru de arta sa

culinară și care se bucură când îi hrănește pe ceilalți. Există o diferență între legumele crescute cu ajutorul chimicalelor și cele cultivate de fermierii care hrănesc solul prin proceduri naturale, cultivându-le în funcție de ritmurile pământului. Există o diferență atunci când bucătarul alege să folosească legume proaspete, și nu trecute. Chiar dacă scapă prea mult zahăr în mâncare, nu poate dăuna dacă aceasta este gătită cu bucurie.

Cum știm că dieta noastră îndeplinește nevoile nutriționale?

Aceasta este o problemă serioasă. Nu cu privire la nevoile noastre nutriționale – ele sunt simple! Cunoștințele dobândite ne stau în cale. Știința modernă ne-a furnizat informații minunate cu privire la alimente. Grație științei, știm totul despre vitamine, proteine și despre infimele molecule conținute de acestea. Dar știți oare că, în urmă cu 100 de ani, nimeni nu avea habar de vitamine? Atunci, cum și-au dat ei seama ce trebuie să mănânce? Imaginați-vă, mii de ani lumea a mâncat fără să știe ce sunt vitaminele! În prezent, avem grafice și cărți prin care sunt descrise vitaminele din fiecare îmbucătură. Fiecare produs din rafturile supermarketurilor americane are nutrienții listați și cuantificați. Oamenii chiar merg la nutriționiști pentru a afla cum să se hrănească. Cumpără cantități uriașe de suplimente și încearcă să jongleze cu diverși nutrienți pentru a obține combinația corectă, cu scopul de a atinge starea de sănătate ideală. Dar vă spun, nici măcar cu instrumentele medicinei moderne nu avem capacitatea de a aranja miile de compuși chimici din alimente în mod corect, pentru a obține acea stare

de sănătate. Poate veți ingera puțină vitamina A, niște vitamina C, puțină vitamină B1, B2, B12, E, K, F... Dar oare chiar știți ce faceți? Este un joc de noroc.

... nici măcar cu instrumentele medicinei moderne nu avem capacitatea de a aranja miile de compuși chimici din alimente în mod corect, pentru a obține acea starea de sănătate.

O simfonie poate fi compusă din milioane de note muzicale, dar are doar douăsprezece tonuri. Acestea sunt interpretate în diverse combinații și viteze, prin repetiții și punctări care, în mâinile unui artist, se transformă într-o muzică minunată. Dar imaginați-vă că aveți aceste douăsprezece tonuri în dulapul vostru. Știți cât de frumoase pot fi, de aceea luați multe și încercați să le aranjați. Dar o simfonie nu se bazează pe ordine. Cunoașterea notelor specifice și a efectelor sale nu vă vor permite să reproduceți acea muzică minunată care rezonază într-un corp sănătos. Nu poate fi realizată cu o minte conștientă.

La fel se întâmplă și cu mâncarea. Omul nu poate imita înțelepciunea naturii, și aceasta include forța naturală din corpurile noastre. Nu puteți orchestra miile de chimicale diferite și cantitățile lor în organism. Această sarcină ar trebui lăsată în seama inteligenței voastre native. Micuța sămânță știe cum să crească și să se transforme într-o plantă matură. Ați putea încerca să îi înfițeți rădăcinile în pământ sau să îi legați frunzele pentru a o ajuta să crească, dar cel mai bine ar fi să o udați.

Când vine vorba de sănătatea voastră, cel mai bun lucru este acela de a deveni buni ascultători. Cu cât ascultați mai profund, cu atât veți pluti pe muzica unui corp sănătos. Conectați-vă la corpurile voastre, dar nu cu un microscop, ci cu ochii închiși. Ascultați-vă stomacul, simțiți-vă inima și conectați-vă cu fiecare aliment înainte de a-l mânca.

Oamenii se străduiesc să obțină sănătatea prin dietă. Dar, dacă sănătatea este un curcubeu, atunci dieta este doar una dintre culorile sale. Pentru multe persoane, sănătatea înseamnă: „Nu mă doare nimic”. Dar sănătatea este mai mult decât absența bolii. Este o atitudine. Dacă încercați să fiți sănătoși prin dietă, trebuie să dezvoltați o relație sănătoasă cu mâncarea și o atitudine sănătoasă față de viață. Nu există o dietă perfectă. Când vă așezați la masă, jumătate din aceasta are legătură cu mâncarea, iar cealaltă jumătate cu sentimentele pe care le aduceți cu voi. Dacă vă este frică atunci când mâncați, atunci mâncați frică. Dacă sunteți necăjiți, nu faceți decât să vă prelungiți starea. Acest fapt este adevărat chiar și atunci când farfuria voastră e plină cu cele mai rafinate alimente organice.

Dacă încercați să fiți sănătoși prin dietă, trebuie să dezvoltați o relație sănătoasă cu mâncarea și o atitudine sănătoasă față de viață. Nu există o dietă perfectă.

Așadar, atitudinea este o culoare a curcubeului. Chiar și cu cea mai bună dietă, tot puteți să vă simțiți

mizerabil. De fapt, unii se consumă atât de mult referitor la dietă, încât aceasta ajunge să se adauge la starea lor de nefericire. Puteți muri de tânăr din cauza nefericirii, în ciuda unei diete sănătoase. Pe de altă parte, poate ați auzit de oameni care fumează și beau alcool și trăiesc foarte bine până la nouăzeci de ani. Doctorii au demonstrat că fumatul și alcoolulucid, și multe persoane de vârstă mijlocie au decedat din cauza acestor adicții. Dar ceilalți sunt vii și nevătămați și la nouăzeci de ani! De ce? Deoarece trebuie să ținem cont și de alți factori. Aș întreba: care este atitudinea voastră când fumați? Fumați ca o reacție împotriva stresului sau de plăcere? Atitudinea este salvarea. De aceea, pastila „placebo” vindecă atât de multă lume. Este doar zahăr, dar pacienții cred că îi poate vindeca și exact asta se întâmplă. În concluzie, ce gândești și ce simți are un efect mai mare asupra a ceea ce mănânci decât mâncarea însăși.

Ai vorbit de vegetarianism. Este cea mai bună dietă?

Nu vrem să ucidem nicio ființă vie. Este un act de violență, iar violența transformă lumea într-un loc dur. Mergeți la grădina zoologică. Prădătorii pândesc și mârâie. Sunt neliniștiți și furioși. Acum priviți oile, vacile, caii și elefanții. Sunt animale liniștite, care vă mănâncă din palmă.

Orice leș putrezește. Materia descompusă produce otravă în organismul vostru. Trebuie să munciți din greu pentru a neutraliza acțiunea acestor toxine. Carnea

are, la rândul ei, nevoie de mai mult timp pentru a fi digerată. Din momentul în care ați digerat carnea și ați neutralizat toxinele din ea, ați consumat mai multă energie decât ați câștigat prin ingerarea ei. Dar o legumă este mai ușor de digerat. Atunci când consumați legume și fructe, mâncați materie încă vie. Celulele legumelor conțin nutrienți vii, pe care corpul vostru îi poate utiliza pentru celulele și țesuturile proprii.

Puteți să mâncați o jumătate de cartof și să puneți cealaltă jumătate la loc, în pământ; astfel, veți obține mai mulți cartofi. Încercați același lucru cu o bucată de carne și uitați-vă ce obțineți.

Dar nu cumva ucizi și legumele?

Ba da, dar nu este același lucru cu uciderea unui animal. Legumele există pentru a ne servi. Atunci când culegi un fruct, copacul rămâne nevătămat și este gata să ne dea mai multe fructe. Când cultivi fasole, unele semințe cad înapoi pe pământ, iar în 90 de zile, veți avea și mai multă fasole. Puteți să mâncați o jumătate de cartof și să puneți cealaltă jumătate la loc, în pământ; astfel, veți obține mai mulți cartofi. Încercați același lucru cu o bucată de carne și uitați-vă ce obțineți.

Multă lume este supraponderală. Care este sfatul tău pentru gurmanzi?

Aproape toată lumea mănâncă mai mult decât are nevoie. Postiți și veți fi surprinși de capacitatea voastră de a funcționa și fără mâncare. O mare parte din actul alimentației este ritual și rutină. Dacă acest ritual are

loc de trei ori pe zi, atunci v-ați obișnuit cu el. Aici, în creierii munților, călugării mănâncă doar o dată pe zi. Nivelul lor de activitate fizică este scăzut și, cu cât corpul este mai liniștit, cu atât mintea este mai limpede. La noi nu există alergători și halterofili. Fiecare trebuie să își regleze consumul de alimente în funcție de necesitățile fizice. Dar, în civilizația occidentală, oamenii mănâncă din motive greșite. Dacă mănânci pentru că ești plictisit sau deprimat, acea mâncare nu va avea un rol fiziologic. Deci se depune. Este o lege simplă: arde sau stochează. De ce credeți că atât de multă lume are o respirație urât mirositoare? Mâncarea, consumată în cantități mai mari decât are organismul nevoie rămâne nedigerată în stomac. Excesele alimentare transformă stomacul într-o latrină. Nu e de mirare că ne afectează respirația. Purțăm înăuntrul nostru o hazna! Am devenit o societate de lacomi conduși de propriile papile gustative, în căutare de senzații trecătoare pentru a ne umple golul creat de nefericire. Această căutare a fericirii redirecționate în mod greșit către mâncare duce la nebunie. Unii chiar iau purgative pentru a provoca regurgitarea mâncării și pentru a fi, astfel, capabili să devoreze mai mult. Da, mâncarea oferă plăcere în mod natural. Dar această plăcere vine din satisfacerea foamei adevărate.

Am devenit o societate de lacomi conduși de propriile papile gustative, în căutare de senzații trecătoare pentru a ne umple golul creat de nefericire.

Din cauza obiceiurilor nesănătoase și a modului artificial de a trăi, puține persoane din lumea occidentală

mănâncă pentru a se hrăni. Tocmai de aceea, mulți sunt supraponderali. Aceștia percep mîncarea ca pe o distracție sau o folosesc pentru a-și umple golurile unor nevoi psihologice. Nouăzeci la sută dintre persoanele care pierd în greutate prin dietă pun totul la loc în cel mult șase luni. Cu toate că reușesc la nivel fizic, problema greutateii revine, deoarece ei nu fac și alte schimbări. Dacă îi întrebați pe cei care au avut succes cu dieta, veți afla că singurul mod de a pierde în greutate este acela de a te bucura de viață. Persoana care reușește prin dietă își propune de fapt să se simtă mai bine, mai fericit.

Fericirea ar trebui să fie țelul ultim. Dacă nu, atunci întrebați-vă: de ce vă doriți să fiți sănătoși? Doar pentru a vă lăuda cu un corp frumos? Dacă acesta este singurul vostru țel, atunci veți fi prinși într-o bătălie satanică pentru controlul asupra propriului trup. Dacă pierdeți bătălia, atunci corpul vostru nu devine altceva decât un vas plin cu toxine, mirosuri și furie, care se scurg prin fiecare orificiu și por al corpului. Mai bine transformați-vă corpul fizic într-un lăcaș al Domnului. Trupul este un dar, pur și desăvârșit la naștere. E obligația noastră să îl menținem pur, atât în interior, cât și în exterior, astfel încât, atunci când sosește momentul, să îl putem returna în aceeași stare de frumusețe în care ne-a fost dăruit. Chiar dacă nu înapoiem niciodată exact ceea ce primim, transformăm mîncarea, aerul și apa în energie pozitivă. Este energia pe care le-o returnăm tuturor celor care vin în contact cu noi și care reprezintă moștenirea noastră în lume.

GLOSAR

Absorbție

Proces prin care mâncarea este descompusă în elemente ce pot fi transportate prin intermediul sângelui.

Alimente fermentate

Varza murată, iaurtul, laptele bătut etc. și orice aliment alterat în condiții prielnice pentru a dezvolta bacterii prietenoase.

Asimilare

Proces în care celulele folosesc substanțele rezultate din digestie. Nutrienții din sânge sunt asimilați de celulele din organism.

Boală celiacă

Boală inflamatorie intestinală, caracterizată prin faptul că vilozitățile intestinale se aplatizează sau se inflamează.

Boală Crohn

Inflamarea unei porțiuni din colon, de obicei în zona în care intestinul subțire se unește cu cel gros.

B.R.G.E.

Senzație de usturime retrosternală cronică, cunoscută și sub numele de „boala refluxului gastro-esofagian”.

Colită

Boală inflamatorie cronică sau chiar ulceroasă a unui segment din intestinul gros.

FOS

Fructo-oligozaharide. Categorie de oligozaharide (nedigerabile), compuse dintr-un lanț scurt de polimeri ai fructozei.

Peristaltism

Mișcările ondulatorii normale, sănătoase ale intestinului, prin care mâncarea este condusă spre rect.

Probiotice

Bacterii prietenoase, precum acidophilus și bifidus. În timp ce antibioticele distrug toate bacteriile, compromițând astfel și sistemul imunitar, probioticele luptă împotriva bacteriilor dăunătoare. Există sute de tipuri. Constituie o parte esențială a oricărui program de îmbunătățire a digestiei. Se găsesc în magazinele cu produse naturiste.

Sindrom al intestinului iritabil

Contracții musculare anormale ale colonului. Formă de colită, dar fără inflamare. Simptomele, care continuă ani întregi, includ crampe intestinale asociate cu constipație și/sau diaree.

Sindrom al intestinului permeabil

Secțiune inflamată cronic a vilozităților de la nivelul intestinului subțire, ce a devenit poroasă, permițând astfel particulelor de mâncare digerate insuficient să pătrundă în sânge.

Vilozități intestinale

Încrețituri ale intestinului subțire, prin care organismul absoarbe nutrienții din mâncare.

BIBLIOGRAFIE

The New Vegetarian, Gary Null. Delta. 1978, New York.

U.S. Department of Agriculture, Departamentul de Cercetare în Agricultură. 2001, USDA Baza de date a nutrienților pentru referințe standard.

Food Combining Made Easy, Herbert M. Shelton. School of Natural Hygiene, 1951 San Antonio, TX.

The Oil Story, Eva Graf. Center of the Light, 1981. Great Barrington, MA 01230.

Encyclopedia of Medicinal Herbs, Joseph Dadans, N.D., PhD. Arco Publishing Co. 1975, New York, N.Y.

Back to Eden, Jethro Kloss. Woodbridge Press, 1939.

Dictionary of Man's Foods, William L. Esser. Natural Hygiene Press, 1972. Chicago, Illinois.

Toxicants Occurring Naturally in Foods, Strong, Frank M., Academia Naturală de Știință, 1973, pp. 487-480.

Food for Health. Esminger, A.H., Esminger, M.E., Konlande, J.E., Robson, J.R.K., Pegus Press, 1986, Clovis, California.

The Health Guide, Mahatma Gandhi. The Crossing Press, Trumansburg, NY, 1965.

Nourishing Wisdom, Marc David. Publicat de Bell Tower, Stockbridge, Mass.

The Positive Times Newsletter, Posner, Jerry, Wescott, Don & Jacquelyn. PO Box 244, W. Stockbridge, MA 01266-0244.

Beyond Words, Swami Satchidananda. Holt, Reinhart și Wiston, New York, 1977.

Nutrition, Rudolf Hauschka. Rudolph Steiner Press, 1967. Great Barrington, Mass.

INDEX

A

absorbant detoxifiant 151
absorbție 44, 175
acid clorhidric 72
acid și amidon 80
alergie 101
amidon 75
amidon și proteine 79
amidon, alimente bogate în 78
anacard, lapte de 50-51, 60, 84
antibiotic 159
arahide 59, 60, 62, 73, 80, 85-86, 89, 125-126
arsuri la stomac 121
asimilare 6, 32, 35, 39, 45, 90, 153
aspergillus niger 115
aspirină 159

B

bacterii prietenoase 101
băutură de curățare a colonului 150
băuturi amestecate 50
bentonită 95, 151

C

candida 91
candida, cauze 92
candida, simptome 92
cantitate 13

carbohidrați 60
carne 65
carne de pasăre 66
cartofi 13, 55, 75, 78-79, 85, 90, 111, 122, 127,
130-131, 172,
cărbune 106-107
celuloză 77
Cheddar, brânză 63-64
chimia digestiei 69
cină 131
ciuperci intestinale 98
colită 91-93, 99, 148, 176
combinarea alimentelor 5
combinarea naturală 126
combinarea proteinelor 70
combinații ușor de digerat 49
controlul apetitului 157

D

desert 132
dietă de eliminare 103
dietă imperfectă 135
dispepsie 34, 39

E

enzime digestive 152
exerciții fizice 143

F

factori de risc 105

fasole și cereale 56
fermentație 39, 82-83, 112-113, 125, 147, 154
frecvență 19
fructe 52
fructe uscate 49-50, 52, 62, 97, 107, 110, 120, 133

G

galactoză 77, 113, 81
gaze 24
germeni 47, 49, 55-58, 62, 72, 84, 86, 89, 110,
114-115, 129-130, 132, 137, 150
glande salivare 30, 76, 147, 156
glucide și amidon 82
gluten 56-57, 97, 104, 108, 117, 155
grăsimi 60, 86
grupe de alimente 84
gust 31

H

hamster anonim 34
HCL 111, 117-118, 152-156,

I

iaurt 53, 63, 65, 93, 97, 115-116, 165, 175
ierburi 147
India 23

Î

încălzirea stomacului 148
înghețată 164-165

J

jurnal 14

L

lactază 5, 115-116, 156

lactoză 5, 48, 81, 96, 104, 112, 115, 136, 156

legile combinării alimentelor 9

legume 53

lichide 47

M

maioneză 130-131

malabsorbție 104

masaj 147

mestecare 39

mic dejun 130

mic dejun, băutură 129

migdale 50, 59-60, 72, 84

miros (nas) 28

model de succesiune a alimentelor 46

monodietă 45

mucoasă 83, 122

N

nap 55, 113, 129, 172,

nuci și semințe 59

O

ordinea alimentelor 44

ordinea înghițirii 45

orz 56, 72, 79, 82, 84, 97, 103-104, 108, 117, 157

ouă 65

P

pancreatic, suc 156
paraziți 96
pătrunjel 157, 47, 107, 108, 129,
peristaltism 77
pește 66
petrecere 159
piure de fructe 50
placebo 171
prânz 130
prânz de afaceri 159
produse lactate 63
proteine 60
proteine alimentare 71
proteine și glucide 83

R

reflux gastro-esofagian (B.R.G.E.) 5, 175
registru culinar 21
regularitate 20
respirație profundă 145
rugăciune înainte de masă 35

S

sfeclă mangold 54
sindromul intestinului permeabil 99
stafide 85
stomac de fier 123
suc pasteurizat 149
sucuri naturale 50

supe 51
supliment și fibre 104
supraconsum 16
sursa de energie 39
Swami Digestananda 7, 163

T

teoria relativității 125
timp și loc 36
turbinado, zahăr 84

U

uleiuri și proteine 90

V

varză 13, 22, 54, 78, 93, 107-108, 110, 113, 115,
122, 150, 175
văz 30
vegetarianism 171
viloziță 101-104,
vitamine 79, 81, 82, 86-88, 137-138, 149, 151, 164,
166, 168-169

Y, Z

yoga 146
zaharuri 81

Combinarea alimentelor și Digestia

101 modalități prin care să-ți îmbunătățești digestia

Digestia ta te energizează și te hrănește? Sau ai o digestie și o slimină care îți provoacă stres, te devitalizează și îți scurtează viața? Această carte ghid te îndrumă pas cu pas prin procesul care te ajută să scapi de indigestie și să-ți hrănești mai bine organismul cu alimentele pe care consumi.

- Scapă de gaze și de indigestie
- Ajută-ți organismul să producă mai multe enzime
- Scapă de kilogramele în plus



- Îmbunătățește și accelerează metabolismul nutritiv
- Mărește și stabilizează energia
- Elimină excesul de acid din organism

DIGESTIA LUI ADAM A FOST MAI UȘOARĂ.

Pe vremea lui nu existau paste, pui, carne, pește. În noastră modernă, cu toate alimentele procesate, gătit, conservate, preparate la microunde și cu toate ingredientele artificiale pe care le conțin, această regim alimentar pe care viețile noastre sedentare nu pot duce la îndeplinire. Flatulența nu este singura consecință. Noi plătim pentru indigestia noastră sacrificând ceva din acuitatea mentală, din imunitate, din viață și din longevitate. Fiecare stres provocat sistemului digestiv și consecutiv scătuiește nivelul energetic zilnic și constituie o amenințare pe termen lung pentru sănătatea noastră. Prin însușirea câtorva principii simple și prin eliminarea prostelor obiceiuri, ne putem îmbunătăți eficiența digestivă, putem culege roadele unei energii crescute și a unei sănătăți reduse.

„De când mă știu, am suferit de gaze și indigestie. Am fost la numeroși doctori și am cheltuit o avere pe analize.

Cu ajutorul acestei cărți extraordinare am reușit să fac mult mai multe progrese decât în toți acei ani.”

—Dna Alice Angelos,
New York



„Timp de doi ani, această carte mi-a fost ca o biblie. M-a ajutat cu de-a-îndrăzeală!”

—Rita Rovner,
Baltimore, medic



BENEFICA

ISBN 978-973-88804-8-1



„Până a părăsit această lume, tatăl meu nu putea să mănânce nimic. După ce a văzut această carte a lui Dr. G. M. Yerovita.

Această a adunat la viață sugestiile cele mai bune și cel mai important pentru a avea o bună digestie, așa că de mult nu am văzut.”

—William G. Crook,
medic

www.editurabenefica.ro